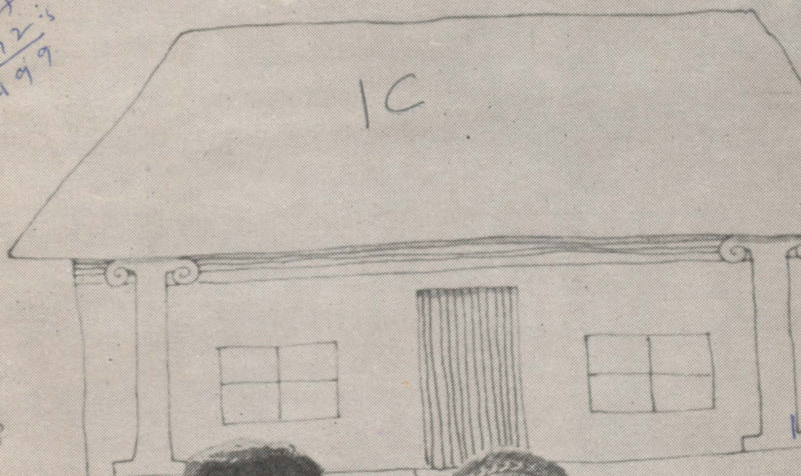
ఆడమగలు

అట్లూరి వెంకటేశ్వర రావు





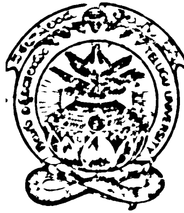


తెలుగు విశ్వ విద్యాలయ ప్రచురణ



రచన:

అట్లూరి వెంకటేశ్వరరావు



ప్రచురణ:

తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం
హైదరాబాదు

ALU MAGALU by ATLURI VENKATESWARA RAO

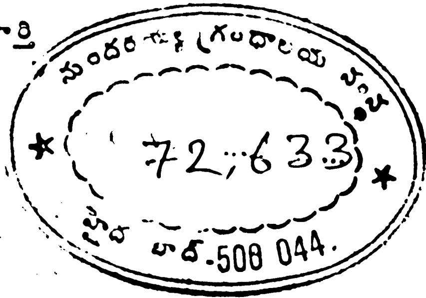
తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం
హైదరాబాదు - 500 004.

ప్రథమ ముద్రణ : 1988

ప్రతులు : 2000

ముఖచిత్రం : రోహిణీ కుమార్

వ్యంగ్య చిత్రాలు : వి. వి. సత్యమూర్తి



ప్రతులకు :
తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం
కళాభవన్, సైఫాబాద్,
హైదరాబాదు-500 004.

ముద్రణ :
పద్మావతి ఆర్ట్ ప్రింటర్స్
హైదర్‌గూడ, హైదరాబాదు-500 029.

ప్రకాశక విజ్ఞప్తి

సంసారమనే బండికి ఆలుమగలు రెండు చక్రాల్లాంటి వారు. అందులో ఏ చక్రం పనిచేయక పోయినా ఆ బండి ముందుకు సాగదు. రెండు చక్రాలు సవ్యంగా ఉన్నప్పుడే బండి సాఫీగా వెళుతుంది. ఇది సంసారానికి, ఆలుమగలకు అందరూ ఇచ్చిన నిర్వచనమే.

అయితే అప్పుడప్పుడు ఆ చక్రాలు సవ్యంగా ఎందుకు పని చేయవు? అరమరికలు లేకుండా ఉండవలసిన ఆలుమగల మధ్య పొరపొచ్చాలు ఎందుకు పొటమరిస్తాయి? చిన్న చిన్న అలకలే చిలికి చిలికి గాలివానగా మారడానికి కారణ మేమిటి? ఆ ఆలుమగల మధ్య అవగాహన లోపించడమా? సామరస్యం సన్నగిల్లడమా? సంసారంలో సంతోషాల పూలు పూయించుకోవాలంటే, ఆనందపు పంటలను పండించుకోవాలంటే ఏం చేయాలి ?

ఈ ప్రశ్నలన్నింటికి సమాధానం ఆ ఆలుమగల మానసికావస్థపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఆ మాటకొస్తే మనిషి అన్న ప్రతి వాడి ప్రవర్తన అతని మానసికావస్థను బట్టి ఉంటుంది. ఈ మానసికావస్థనే కేంద్ర బిందువుగా తీసుకుని ఆలుమగలను పాత్రలుగా చేసుకుని వారి చుట్టూ చక్కని కథా కథనంతో అల్లిన రసవద్గ్రంథమే ఈ 'ఆలుమగలు'. దీనిలోని ప్రతి సంఘటన ప్రతి రోజు ప్రతి ఇంటా చూస్తూ ఉండే సాధారణమైన విషయమే అయినప్పటికీ శ్రీ అట్లూరి వెంకటేశ్వరరావు గారు అసాధారణమైన ప్రతిభా పాటవంతో దీనిని మానవ మనస్తత్వ శాస్త్ర నిరూపణచణంగా రూపొందించారు. హాస్య వ్యంగ్యాలను మేళవించుకొని విజ్ఞానదాయకంగా సాగిపోయే ఈ 'ఆలుమగలు' గతంలో 'ఆంధ్రప్రభ' వారపత్రికలో ధారావాహికంగా ప్రచురితమై తెలుగు పాఠకలోకానికి పరిచయమైందే.

ఆ భాగాలన్నిందిని ఇప్పుడు ఒకచోట సంపుటీకరించి ఈ పుస్తక రూపంలో వెలువరించాం. ఇందుకు అవకాశం కలిగించిన రచయిత శ్రీ అట్లూరి వెంకటేశ్వర రావు గారికి, అనుమతించిన ఆంధ్రప్రభ వార పత్రిక వారికి మా ధన్యవాదాలు.

వాస్తవానికి దగ్గరగా ఉన్న ఈ రచన సహజతను కోరుకొనే పాఠకులకు తప్పకుండా నచ్చుతుందనీ, మా ప్రయత్నాన్ని హర్షిస్తారనీ భావిస్తున్నాం.

హైదరాబాదు,
తేది : 13-3-1988.

ప్రకాశకులు
తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం

తొలి పలుకులు

ఒక వ్యక్తి తన జీవితంలో రెండు ముఖ్యనిర్ణయాలు చెయ్యవలసిఉంటుంది. ఒకటి-తన వృత్తికి సంబంధించింది. అంటే తనకు అనువైన ఉద్యోగాన్ని కాని, వ్యాపారాన్ని కాని, లేక ఇతర వ్యాపకాన్ని కాని నిర్ణయించుకోవలసి ఉంటుంది. రెండవది-తన జీవిత భాగస్వామిని ఎంపిక చేసుకోవటం. ఈ రెండు నిర్ణయాలూ ఒకదానితో ఒకటి ముడిపడి ఉంటాయి. సుఖ సంతోషాలతో సంసార సాగరాన్ని ఈద గలిగిననాడు వృత్తి నుండి కూడా ఆశించిన ఫలితాలు లభిస్తాయి. అట్లాగే వృత్తిలో తృప్తి లభించిననాడు ఏ ఒడిదుడుకులు లేకుండా సంసారం సాగిపో తుంది. దీనికి భిన్నంగా పరిస్థితు లేర్పడిననాడు అటు వృత్తిలోనూ, ఇటు ఇంటి లోనూ ప్రతికూల పరిస్థితులను ఎదుర్కొవలసి వస్తుంది.

మగవారికి వృత్తి నుండి లభించే తృప్తి దాదాపు 40 శాతం ఉంటుంది. ఉద్యోగినులయితే వృత్తి నుంచి 10 శాతం కంటె ఎక్కువ తృప్తిని పొందలేరు. కాని, సంసార సుఖం వారికి 80 శాతం మించి ఉంటుంది. మగవారికి సంసార సుఖం దాదాపు 60 శాతం ఉంటుంది. మగవారికి వృత్తినుంచీ, సంసారం నుంచీ దాదాపు సమానస్థాయిలో సుఖసంతోషాలు లభిస్తాయి. స్త్రీలకుమాత్రం సంసారం వల్లనే ఎక్కువ తృప్తి లభిస్తుంది. అందువల్లనే ఎక్కువమంది స్త్రీలు గృహిణులుగా ఉండిపోతున్నారు.

పెళ్లయిన పిదప విభిన్న వాతావరణంలో పెరిగిన అపరిచితులైన ఒక పురుషుడు, ఒక స్త్రీ భార్యాభర్తలుగా జీవించటానికి సంఘం నిర్దేశించిన ఆదేశిక సూత్రాలున్నాయి. పెళ్ళి తతంగం కుల, మతాచారాలమీద ఆధారపడి ఉన్నప్పటికీ భార్యాభర్తల సమష్టిబాధ్యతలు నిర్దిష్టంగా నిర్దేశించబడ్డాయి. మానవాళి మనుగడకు వివాహం ఒక మూలస్తంభం. భార్యాభర్తలు పరస్పరం ఇచ్చిపుచ్చుకొనే ధోరణిలో సంసారం సాగించాలనే మూలసూత్రాన్ని వివాహవ్యవస్థ ఆదేశిస్తుంది. కాని, భార్యాభర్తల మధ్య ఏర్పడే కలతలన్నీ ఈ ఇచ్చి పుచ్చుకొనే పద్ధతులలో ఉన్న తేడాల వల్లే సంభవిస్తాయి. ప్రతి ఒక్కరూ ఇచ్చి పుచ్చుకోవటానికి తమ నిర్వచనమే సరైనదని పట్టుపట్టడంవల్లనే పరస్పరావగాహనలో లోపం ఏర్పడుతుంది.

వ్యక్తికీ వ్యక్తికీ ప్రేరణలోనూ, స్పందనలోనూ, అనురాగంలోనూ, ఆప్యాయతలోనూ ఎంతో వ్యత్యాసం ఉంటుంది. విశాల హృదయానికి ఇదమిత్థమైన నిర్వచనములేదు. కాని, ప్రతిఒక్కరూ తమ కొలమానమే సరైనదని వాదించటం వల్లనే కుటుంబంలో కలతలేర్పడతాయి. ఉదాహరణకు ఒక వ్యక్తి తన అనుభవాల మీద ఆధారపడి సమాజంలో విశాల హృదయులు చాల తక్కువ మంది ఉన్నారని అభిప్రాయపడినాడు.తన విశాలహృదయానికి ఎక్కువ విలువ నిస్తాడు. అప్పుడు అహం పెరుగుతుంది. ఇట్లా తనకంటే అందరూ తక్కువ స్థాయిలో ఉన్నారనే భావంతో వ్యవహరించినపుడు ఇతరులకు బాధకలిగించిన వాడవుతాడు. ఆ పరిస్థితుల్లో ఎదుటివారి స్పందన ఆశించిన విధంగా ఉండదు. ఇది కలతలకు దారితీస్తుంది.

వ్యక్తుల మధ్య జరిగే వ్యవహారాలన్నీ సమాన ప్రతిపత్తి ఆధారంగా జరిగితే సామరస్యంగా ఉంటుంది. ఎదుటివారిలో కూడా ఉదాత్త లక్షణా లున్నాయని గుర్తించి, లోపాలను అన్వేషించడానికి బదులు మంచిని చూడటానికి ప్రయత్నించాలి. ఇతరులనుండి మనమెంత ఆశిస్తున్నామో అంత పరిమాణంలో మనం కూడా ఇవ్వగలిగిననాడు ఒకరికి ఒకరు అప్పు లేకుండా వ్యవహరించగలుగుతారు. కాని, తమదే విశాల హృదయం అని, ఇతరులది సంకుచిత స్వభావం అనుకొని వ్యవహరిస్తే తాము పెట్టుబడి పెడుతున్నట్టు అనిపిస్తుంది. ఈ అప్పును వసూలుచేసే ధోరణిలో వ్యవహరించిననాడు కలతలు ఉత్పన్నమవుతాయి. ఒకరి అంచనా ప్రకారం ఇతరులనుండి తమకు రావలసిన మొత్తాన్ని ఒక పద్ధతిలో లెక్క కడతారు. ఇంకొకరు అదే మొత్తాన్ని ఇంకో విధంగా లెక్కకట్టి ఎదుటివారడిగినంతా ఇవ్వనక్కరలేదని పేచీకి దిగుతారు. ఈ పేచీయే భార్యాభర్తలమధ్య ఉన్న అనుబంధాన్ని చెడగొడుతుంది. అందువల్లే సమాన ప్రతిపత్తిలో సరైన అవగాహన ద్వారా ఇచ్చి పుచ్చుకొనే పద్ధతిని ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. మొదట్లో అవగాహన ఏర్పడటం కొంత కష్టమయినప్పటికీ, భార్యాభర్త లిద్దరూ ఏక లక్ష్యంతో కృషి చేస్తే సాధించలేనిది లేదు. కాని ప్రతి ఒక్కరు పెంపక ప్రభావంవల్ల కొన్ని వ్యక్తిత్వ లోపాలను సంతరించుకొంటారు. అట్టి లోపాలను తమకుతాముగా తెలుసుకుని నివారణకు కృషిచేయాలే కాని, ఇంకొకరు వాటిని ఎత్తిచూపించితే ఒప్పుకోరు సరికదా, వివాదానికి దిగుతారు. ఈ వివాదాలే మనం రోజు చూచే గృహకలహాలు.

ఎవరికివారు తమ వ్యక్తిత్వ లోపాలను తెలుసుకునే పద్ధతులను సూచించి ఈ పుస్తకములో విపులీకరించబడినది.

మన జ్ఞానేంద్రియాలు మనకూ బాహ్య వాతావరణానికి అనుబంధాన్ని ఏర్పరుస్తాయి. ప్రతి సన్నివేశాన్ని చిత్రీకరించి ఒక అనుభవంగా మన మెదడులో నిక్షిప్తం చేసుకొంటాం. ఒక్కొక్కప్పుడు కళ్ళతో చూడలేక పోయినప్పటికీ ఊహ ద్వారా ఆ చిత్రీకరణ జరుగుతుంది. అట్లాగే పుట్టుగుడ్డి, చెవుడు, మూగ లాంటి లోపాలున్నప్పటికీ ఒక జ్ఞానేంద్రియం చెయ్యవలసిన పనిని ఇంకో జ్ఞానేంద్రియం చేసి మన అవగాహనను పెంపొందింప జేస్తుంది. ఉదాహరణకు పుట్టుకతో కనుచూపు లేని వ్యక్తికి స్పర్శ ద్వారా విషయ పరిజ్ఞానం కలుగుతుంది. మూగ, చెవిటి వారు కళ్ళతో చూస్తూ సంజ్ఞల ద్వారా ఇతరులతో సంభాషించగలరు. అందే భావ వ్యక్తీకరణకు అవసరమైన విషయ పరిజ్ఞానం అంతర్గతంగా నిక్షిప్తమై సందర్భోచితంగా ఉపయోగంలోకి వస్తుంది.

మన జ్ఞానేంద్రియాలు బాహ్య వాతావరణాన్ని తెలుసుకొనటానికి ఉపయోగ పడటమే కాకుండా ఆ అనుభవాన్ని శాశ్వతంగా వీడియో టేపు మీద చిత్రీకరించటానికి ఉపయోగించే కెమెరాలా కూడా పని చేస్తాయి. కెమెరాలో లెన్సుల శక్తి సామర్థ్యాల మీద ఫోటో స్పష్టత ఉన్నట్లుగానే, మన జ్ఞానేంద్రియాల వివరణశక్తి మీద మన చిత్రీకరణ ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒకవేళ కెమెరా లెన్సులో అంతర్గర్భితమైన లోపం ఉంటే అందమైన పుష్పాన్ని కూడ వక్రీకరించి అందవిహీనమైన పుష్పంగా చిత్రీకరిస్తుంది. అట్లాగే మన జ్ఞానేంద్రియాలు కూడా చిన్నతనంలో పెంపక ప్రభావంవల్ల కొన్ని లోపాలను సంతరించుకొంటాయి. ఈ లోపాలు జీవితాంతం బాహ్య వాతావరణాన్ని అనుభవించే ప్రక్రియలలో మనకూ, బాహ్య వాతావరణానికి ఉన్న సత్సంబంధాలను చెడగొడతాయి. ఈ లోపంవల్ల సన్నివేశాన్ని ఎప్పుడూ మంచి అర్థం చేసుకొన్న విధంగా కాకుండా భిన్న దృక్కోణాల నుంచి మనసు వివరణలను అందిస్తాయి. అందువల్లే సామాజికామోదయోగ్యమైన ప్రవర్తనకు భిన్నంగా కొంతమంది ఎప్పుడూ వింతగా కనిపిస్తారు. విషయమేదైనా దాన్ని వ్యక్తీకరించే ధోరణిలో ఒకే వ్యక్తిలో చాల సారూప్యం కనిపిస్తుంది. సూక్ష్మంగా పరిశీలిస్తే అతని ప్రవర్తన వెనుక ఉన్న ఆలోచనా శక్తి ఒకే పంథాలో నడుస్తుంది.

ఒక మధ్యవయస్కుడు తన ఫోటో తియ్యమని ఒక స్టూడియోకు వెళ్ళాడనుకొందాం. ఆ స్టూడియో యజమాని అతని ఫోటో తీసి కాపీని చేతి కందించినపుడు ఆ వ్యక్తిలో అసంతృప్తి, కోపం గోచరించిందనుకోండి. అప్పుడు అతను స్టుడియో యజమానిని ఫోటో పాడుచేశావని నిందిస్తాడు దీనికి కారణం ఫోటోలో తన ముఖంలో ఉన్న వృద్ధాప్యం చిహ్నాలైన ముడతలు ప్రస్ఫుటంగా కనిపించటమే. అతని ఉద్దేశంలో తానింకా యువకుడననే అనుకుంటాడు. యౌవనం నుంచి మధ్య వయస్సునకు చేసుకొన్న కాలాన్ని అతను పరిగణనలోకి తీసుకోలేదు. కాబట్టి అతనింకా యువకుడిననే ఊహించుకుంటున్నాడు. కాని కెమెరా అతని భౌతిక మార్పులు యథాతథంగా చిత్రీకరించింది. అందువల్ల యథార్థ పరిస్థితులకూ, అతని ఊహకూ సంఘర్షణ ఏర్పడింది. తత్ఫలితంగా ఈ సంఘర్షణకు ఫోటో స్టుడియో యజమాని సృష్టించాడని అతనిపై విరుచుకు



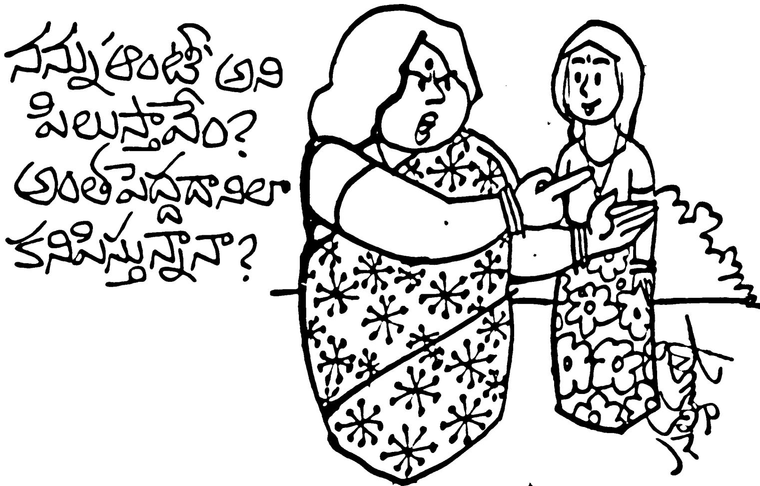
పడటం జరిగింది. విషయాన్ని అర్థం చేసుకొన్న ఫోటోస్టుడియో యజమాని తాను తప్పు చేయనప్పటికీ, ఈ దోషాన్ని సరిదిద్దటానికి అంగీకరిస్తాడు అప్పుడు ఫోటో నెగెటివ్‌ను సవరించి ఆ వ్యక్తి ముఖం మీద ఉన్న ముడతలను కప్పి పుచ్చి యువకుడిలా కనిపించేలా మరొక ఫోటోను అతనికి అందిస్తాడు. మొదటి వ్యక్తి అప్పుడు సంతృప్తితో ఆ ఫోటోను తీసుకువెళ్తాడు.

పై ఉదాహరణలో యథార్థాన్ని కప్పిపుచ్చటానికి స్టుడియో యజమాని తోడ్పడ్డాడు. యథార్థం ఏదైనా మన ఊహలను సరిపోగల చిత్రీకరణ జరిగి

నప్పుడే మనకు పూర్తి సంతృప్తి కలుగుతుంది. ఒకవేళ మన ఊహలకు సరితూగని యథార్థ పరిస్థితి తటస్థపడితే ఉద్రేకోద్వేగాలకు లోనై ఇతరుల సహకారంతో తాము వాంఛించిన ఫలితాలను పొందటానికి చాలామంది ప్రయత్నిస్తారు. భార్యాభర్తల మధ్య తరచు జరిగే వివాదాలు ఈ సహకారం కొరకే. ఈ ప్రయత్నంలో కొంతమంది మాత్రమే సఫలీకృతులు కాగలుగుతున్నారు. అందువల్లే అందరి మెప్పునూ పొందే గొప్పవారు కూడా తమ నిర్ణయాలలో దాదాపు డెంబై శాతం సరియైనవి కావని అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకో గలుగుతున్నారు అట్టివారు అనుభవం వల్ల గడించిన విషయ పరిజ్ఞానంద్వారా చేసిన తప్పును చెయ్యకుండా అభివృద్ధి చెందుతారు. ఇటువంటివారిని విజ్ఞులనీ, సమర్థులనీ అంటుంటాం. వీరు సుమారు ఇరవై నుంచి పాతిక శాతం మాత్రమే మన సమాజంలో కనబడతారు. మిగిలిన డెబ్బైఅయిదు శాతం చేసిన తప్పులనుంచి గుణపాఠం నేర్చుకోకుండా మళ్ళీ, అవే తప్పులు చేస్తూ సమాజం తమని అభివృద్ధి చెందనీయటంలేదని విమర్శిస్తూ అందరితోను పోట్లాడుతూ కనుపిస్తారు. తత్ఫలితంగా నిరాశా నిస్పృహలకు లోనై నిర్వేదంతో పరాజయ పరంపరలను ఎదుర్కొంటూ శారీరక, మానసిక రుగ్మతులకు లోనవుతూ ఉంటారు.

యథార్థ పరిస్థితులను ఊహలకు సమన్వయం చేసుకొనే బాధ్యత వ్యక్తిపరమైనదే కాని సమాజపరమైనది కాదు. కొన్ని సందర్భాలలోనే ఫోటో స్టూడియో యజమానిలా నిజపరిస్థితిని కప్పిపెట్టి వ్యక్తి సంతృప్తి కోసం కృషి జరుగుతుంది. ఈ కృషినే ఇచ్చిపుచ్చుకొనే ధోరణి అంటారు ఇట్లా అన్ని సందర్భాలలోనూ అందరూ నిజాలని కప్పిపెట్టి ఎదుటి వ్యక్తి సంతృప్తి కోసం కృషి చేయరు అటువంటి సందర్భాలలో తమమీద తన జీవిత భాగస్వామి కక్షగట్టి తమను వేధిస్తున్నారనే భావంతో ఎప్పుడూ కోపం, చికాకు, ఆందోళనల సుడిగుండంలో చిక్కుకొని ఆత్మరక్షణ కొరకు ప్రయత్నించే వారిలా కనిపిస్తారు. వీరెప్పుడూ ఎవ్వరినో ఒకరిని విమర్శిస్తూ తమ వాదమే సరియైనదని నచ్చచెప్పటానికి ప్రయత్నిస్తారు. సమస్య ఏదైనా, సన్నివేశాలూ, పరిస్థితులూ ఎలాంటివైనా, వారి సమస్యా పరిష్కార శక్తి మాత్రం ఒకే ధోరణిలో నిరాశా నిస్పృహలను వ్యక్తం చేస్తూ నిర్వేదంతో వాదిస్తూ కనిపిస్తుంది. ఈ అసంగత ప్రవర్తనకు కారణం వారి చిన్నతనంలోని పెంపక ప్రభావంవల్ల జ్ఞానేంద్రియాల విశ్లేషణా శక్తిలో ఏర్పడ్డ లోపమే.

ఈ అసంగత ప్రవర్తనా ప్రభావంవల్ల తమకూ, ఎదుటివారికీ అవగాహన లోపం ఏర్పడుతుంది. ఇటు కుటుంబంలోనూ, అటు సమాజంలోనూ, తాము పని చేసే సంస్థలోనూ, భిన్న సన్నివేశాలలోనూ ఒకే రకమైన భావ వ్యక్తీకరణ జరుగుతుంది. అందువల్ల ఈ వ్యక్తిత్వ లోపాన్ని గుర్తించవలసిన బాధ్యత ఆ వ్యక్తిదే. ఇట్లాంటి లోపాన్ని గుర్తించటానికి తనను తాను ఇతరుల కళ్ళతో చూసుకోగలగాలి. మన దైనందిక జీవితంలో, సమాజం ఒక దర్పణంలా ఉపయోగపడుతూ మన ప్రతిబింబాన్ని అనేక దృక్కోణాల నుంచి మనకి చూపుతుంది. కాని అనేక సందర్భాలలో మనకిష్టమైన దృక్కోణం నుంచి కనిపించే ప్రతిబింబాన్నే తరచూ చూస్తూ, ఇతర దృక్కోణాల నుంచి వచ్చే ప్రతిబింబాలను పరిగణలోనికి తీసుకోకుండా ఉండటం జరుగుతుంది. అందువల్లే చేసిన తప్పునే మళ్ళీ మళ్ళీ చేసేవారు ఎక్కువగా కనిపిస్తారు. అనుభవం ద్వారా నేర్చుకున్న పాఠాల ప్రభావంవల్ల ఊహకూ, యథార్థ పరిస్థితికీ సమన్వయం చేసుకునే వారికి సమర్థత పెరుగుతుంది. ఇది క్రమక్రమేణా సంతరించుకునే నైపుణ్యం.



పెళ్ళయిన క్రొత్తలో ఎక్కువ మందిలో ఊహకూ, యథార్థ పరిస్థితికీ సమన్వయం చేసుకొనే శక్తి ఉండదు. వారి ఊహలకు, యథార్థ పరిస్థితులకూ పొంతన ఉండదు. కాబట్టి సమాజపరంగా యథార్థాన్ని తమ ఊహల స్థాయికి పెంచవలసిన బాధ్యత జీవిత భాగస్వామి మీద ఉన్నదనుకుంటారు. పోరో.

స్టూడియోలో ఫోటోగ్రాఫర్ మీద విరుచుకుపడ్డ వ్యక్తిలా వారు ఎదుటివారిపై తరచూ ధ్వజం ఎత్తుతారు. అందువల్లే ప్రతి చిన్న విషయానికి అతిగా స్పందిస్తూ ఉద్రేకోద్వేగాలకు లోనవుతారు. ఈ ప్రవర్తన అన్ని దేశాలలోనూ సర్వసామాన్యంగా కనిపించే మానవ ప్రవృత్తి. దీన్ని అర్థంచేసుకోవాల్సిన బాధ్యత భార్యాభర్త లిద్దరిపైన ఉంది.

మానవ ప్రవృత్తిని అర్థం చేసుకోటానికి ప్రకృతిలో జరిగిన పరిణామాలను తెలుసుకోవాలి. మన ప్రవర్తనలో వందలకోట్ల సంవత్సరాలుగా ప్రకృతిలో జరిగిన మార్పుల ప్రభావం ఉందనే విషయాన్ని గుర్తించాలి. ప్రస్తుతం త్వరగా జరుగుతున్న ఆర్థిక, సాంకేతిక, సామాజిక మార్పులు మన ఊహలకు, యథార్థ పరిస్థితులకు మధ్య పెద్ద అగాధాన్ని సృష్టిస్తున్నాయి. అందువల్లే ఎక్కువమందిలో మానసిక సుస్థిరత లోపిస్తోంది. అస్థిరత్వ ప్రభావం సంసార జీవితంపై పడి కుటుంబ కలహాలుగా పరిణమిస్తున్నాయి. సంసారంలో సుఖసంతోషాలు నెలకొనాలంటే భార్యాభర్తలిద్దరు ప్రకృతిలో జరిగిన పరిణామాలను గూర్చి తెలుసుకోవలసిన అవసరం ఉంది.

సుమారు పదిహేను వందల కోట్ల సంవత్సరాల క్రితం మహాప్రళయానంతరం ఆరంభమైన మార్పుల పర్యవసానంగా మనం మానవులుగా ఈ భూమిపై జీవన సమరం సాగిస్తున్నాం. ఈ మార్పులు నిరంతరంగా కొనసాగుతూ వచ్చాయి. ప్రాణవాయువు సహాయంతో మనుగడ సాగించే జీవరాసులు సుమారు 3 వందల కోట్ల సంవత్సరాలకు పూర్వం ఈ భూమిపై ఆవిర్భవించాయి. అప్పటి నుండి అనేక పరిణామాల ఫలితంగా దాదాపు నాలుగు లక్షల యాభై వేల సంవత్సరాలకు పూర్వం మానవ సంతతి ఉద్భవించింది. మనం సుమారు 25 వేల తరాలకు వారసులం.

మానవుడు ఈ భూతలంపై చోటుచేసుకోక మునుపు ప్రకృతిలోని అన్ని జీవరాసులు వాతావరణ సమతుల్యాన్ని పరిరక్షించుకొంటూ తమ జీవనాన్ని స్వేచ్ఛగా సాగించుకోగలిగాయి. అన్ని జీవరాసుల కంటే అధిక మేధ గల మానవజాతి తమ మనుగడ కోసం ప్రకృతి సహజమైన వనరులను ఛేదిస్తూ తమకు ఇతర జీవకోటికి క్రమక్రమంగా ప్రమాదం కలిగిస్తూ వచ్చారు. సుమారు 50 సంవత్సరాల క్రితం అణుశక్తిని కనుగొని మన నిత్యజీవితంలో దానిని ఉపయోగించే విధానాలను ప్రవేశపెట్టాం. యాంత్రికశక్తి ఉపయోగంలోకి వచ్చే వరకు, మానవ శక్తిని జీవితావసరాలకు ఉపయోగించుకుంటూ ఉండేవాళ్లం.

అప్పట్లో బాహ్య వాతావరణంలోని మార్పులు, సామాజిక వ్యవస్థలోని నైతిక విలువలు సమతుల్యంలో ఉండి, ఒక తరంలోవారు ఇముడ్చుకోగలిగినంత మోతాదులో మాత్రమే ఆచార వ్యవహారాలలో మార్పులు తీసుకుని వచ్చేవారు. ఆనాడు సాంఘిక కట్టుబాట్లను కాని, మతపరమైన నిర్దేశిక సూత్రాలను కాని ఆచరణ పరిమితులను దృష్టిలో పెట్టుకుని చేస్తూ ఉండేవారు. అప్పుడు వారు బాహ్య వాతావరణంలోని మార్పులను అవగాహన చేసుకొని ఆలోచనలను పరిసరాలకు అనుగుణంగా సమన్వయం చేసుకోగలిగేవారు. యథార్థ పరిస్థితులు వారి ఊహలకు సారూప్యం కలిగి సమతుల్యాన్ని పోషిస్తూ ఉండేవి. అందువల్లే వేదకాలం నుండి యాంత్రికయుగంవరకు నిరాశా నిస్పృహలు, నిర్వేదం అదుపులో ఉండి సాంఘిక కట్టుబాట్లను, మతపరమైన మార్గదర్శక సూత్రాలను గౌరవిస్తూ సమష్టి జీవనానికి తోడ్పడుతూ వచ్చాయి.



యాంత్రిక యుగంలో మానవశక్తికి అనుబంధంగా యంత్రాలు క్రమేపి ఉపయోగంలోకి వచ్చాయి. ఈ దశలో ఊహలకు, యథార్థ పరిస్థితులకు సమన్వయలోపం ఏర్పడసాగింది. యంత్రశక్తి వివిధ దేశాలలో విభిన్న పద్ధతులలో ఉపయోగంలోకి వచ్చింది. తత్ఫలితంగా ఆ దేశాలలో సాంఘిక కట్టుబాట్లలోను, ఆచార వ్యవహారాలలోను అనేక మార్పులు రాసాగాయి. ఒకే తరంలో సమాజం ఇముడ్చుకోలేనంత మోతాదులో ఈ మార్పులు రావటంవల్ల ఊహలకు, యథార్థ పరిస్థితులకు అగాధం పెరగటం మొదలైంది. ఈ మధ్య కాలంలో అణువును గూర్చిన సాంకేతిక పరిజ్ఞానం పెరగటంతో అణుశక్తితో



యాంత్రిక శక్తిని మితం చేయగలిగాం. తత్ఫలితంగా మానవునికి ఎన్నో సౌకర్యాలు ఊహకందనంత మేరకు లభిస్తున్నాయి. మానవ నిర్మిత యాంత్రిక మనిషి కర్మాగారాలలో కార్మికులకు బదులుగా ఎన్నో పనులు చేయగలుగుతున్నాడు. ఇట్టి పరిస్థితులలో సాంఘిక నైతిక మతపరమైన విలువలలో విప్లవాత్మకమైన మార్పులు వస్తున్నాయి ఈ మార్పుల కనుగుణంగా సమాజం చైతన్యం కావటంలేదు. ఆర్థిక సామాజిక వ్యవస్థలలో వచ్చే మార్పులు సాంకేతిక పరిజ్ఞానంలో వచ్చే అభివృద్ధిని అందుకోలేకపోతున్నాయి. దీనికి తోడు చిన్నతనంలో సమాజ పరంగాను, గృహ వాతావరణంలోను, పురాణ ఇతిహాసాల నీతిబోధల ద్వారాను నేర్చుకొన్న మౌలిక

సిద్ధాంతాల మూలంగా కొన్ని నిర్దిష్ట లక్ష్యాలు, గమ్యాలు అంతర్గతంగా నిక్షిప్తమై మన మెదడులో ఉన్నాయి. వాటి ఆధారంగానే మంచి, చెడు, తప్పు, ఒప్పు లాంటి మార్గదర్శక సూత్రాలు రూపొందించబడుతున్నాయి. ఇవన్నీ నిరంతరం అసంకల్పితంగా మన ప్రవర్తనపై ప్రభావం కలిగి ఉంటాయి. ఈ ప్రభావాన్ని స్థూలంగా మన బాధ్యతలను ఎత్తి చూపే అంతర్వాణిగా పేర్కొన వచ్చు. ఈ అంతర్వాణితోపాటు మన ఆశలు, ఊహలు కూడా మెదడులో నిరంతరం స్పంద నలు కలిగిస్తూ ఉంటాయి. ముఖ్యంగా బాహ్య వాతావరణంలోని మార్పులను చూసి నప్పుడల్లా ఆశలు, ఊహలు అదుపు తప్పి వ్యవహరిస్తాయి. వాటిని అదుపు చెయ్య టానికి మన అంతర్వాణి ప్రయత్నిస్తుంది. బాధ్యతలను ఎత్తి చూపే అంతర్వాణి సలహాలను, హక్కులకై పోరాడే ఆశలు, ఊహలు లెక్క చెయ్యక అదుపు తప్పి వ్యవహరించడం జరుగుతుంది ఇట్టి పరిస్థితులలో ఆత్మసంరక్షణకంటే, సాహస కృత్యాల ద్వారా లభించే తాత్కాలిక సంతృప్తికే ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వటం జరుగుతుంది. అందువల్లే పెళ్ళయిన క్రొత్తలో భార్యాభర్తల మధ్య పోట్లాటలు ఎక్కువగా వస్తాయి. కాలక్రమేణా అనుభవం వచ్చే కొద్దీ సాహసంవల్ల రాబోయే కష్టనష్టాలను అంచనా వేయగల శక్తి పెరుగుతుంది. దాదాపు 40-45 సంవత్స రాల ప్రాయంలో సుమారు నూటికి 75 మంది చొరవ తక్కువ ఉన్నట్టు కని పిస్తారు. అంటే యౌవనంలో ఉన్న శక్తి, సామర్థ్యం కాలక్రమేణా క్షీణించుతూ వచ్చి ఎంతో అవసరమైతే తప్ప చొరవ తీసుకోని స్థితికి చేరుకుంటారు. యౌవ నంలో అధునాతన భావాలతో అత్యంత సాహసకులుగా వ్యవహరించేవారు కూడా మధ్య వయస్సులో సనాతనులుగా కనిపిస్తారు. అంటే యౌవనంలో యథార్థ పరి స్థితులకు, ఊహలకు మధ్య ఉన్న సంఘర్షణ ఫలితంగా ఉద్రేక, ఉద్వేగాలకు లోనవుతారు. అప్పుడు స్వరక్షణను మరచి సాహసించి ఆత్మ వినాశ ధోరణిలో తమకు, తమ సమాజానికి నష్టం కలిగించే విధంగా వ్యవహరించటం జరుగుతుంది. కాలక్రమేణా అనుభవం ద్వారా లక్ష్యాలలోను, ఊహలలోను మార్పులు రావటం జరుగుతుంది. ఇట్లా అనుభవాల ద్వారా క్రమక్రమేణ సమన్వయంలో అభివృద్ధి చెందుతున్న సందర్భాలలో వ్యక్తి చొరవ తగ్గుతూ వస్తుంది. అందువల్లే తగినంత అనుభవం సంపాదించిన పిదప మధ్యవయస్కులు సనాతనులుగా వ్యవహరిస్తారు. అయినప్పటికీ చాలమంది పెంపక ప్రభావంవల్ల వచ్చిన వ్యక్తిత్వ లోపాలను సరి

దిద్దుకోలేక పోతున్నారు. అట్టివారికి ఉపయుక్తంగా ఉంటుందనే ఉద్దేశ్యంతో ఈ పుస్తకాన్ని మీ ముందుంచుతున్నాను.

దైనందిక జీవితంలో ఎదురైయ్యే అనేక సాంఘిక సమస్యలకు మనస్తత్వ శాస్త్రీయ విషయాన్ని జోడించి ప్రతి ఒక్కరి ఆలోచనలకు అందే విధంగా "ఆలు-మగల" మధ్య ఉండే పొరపొచ్చాలను వాస్తవానికి దగ్గరగా చిత్రీకరించి పుస్తక రూపంలో వివిధ సమస్యలకు పరిష్కారాన్ని సూచించ వలసిందిగా కోరిన తెలుగు విశ్వవిద్యాలయ కులపతి ఆచార్య దొణప్ప గారికి ప్రప్రథమంగా నా హృదియ పూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలియ చేసుకుంటున్నాను.

సృజనాత్మక రచన సమష్టి కృషి ఫలితం. విశేషించి, ఒక వినూత్న ప్రయోగంగా గ్రంథ రచన జరిగినప్పుడు ఆ ప్రయత్నానికి అనేకుల సహకారం అవసరమవుతుంది. నా ఆలోచనలకు, భావాలకు అక్షర రూపం ఇచ్చి ఈ గ్రంథం వెలువరించడంలో నాతో సమష్టి కృషిలో పాలుపంచుకున్న నా సతీమణి శ్రీమతి రంగనాయకమ్మకు ఈ సందర్భాన నేను హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలియ చేయవలసి ఉంటుంది. ఆమె ఓపిక, సహకారం, తోడ్పాటు నా రచనలో కొండంత అండగా ఉపకరించాయి.

"ఆలు-మగలు" శీర్షిక క్రింద నా వ్యాసాలను ప్రచురించి ప్రోత్సహించిన సహృదయుడు, స్నేహశీలి "ఆంధ్రప్రభ వారపత్రిక" సంపాదకుడు శ్రీ పొత్తూరి వెంకటేశ్వర రావుకు, ఆంధ్రప్రభ వారపత్రిక సిబ్బందికి నా కృతజ్ఞతలు తెలియ చేస్తున్నాను.

ఈ పుస్తకం ముఖ పత్రాన్ని అందంగా తీర్చిదిద్దిన చిత్రకారుడు శ్రీ రోహిణి కుమార్‌కు, ఆంధ్రప్రభ వార పత్రికలో నా ఈ వ్యాసాలకు వినూత్న శోభను చేకూర్చే వ్యంగ్య చిత్రాలను గీచిన శ్రీ సత్యమూర్తికి, నా కృతజ్ఞతలు.

నా ఈ ప్రయత్నాన్ని సహృదయంతో స్వీకరిస్తారని ఆశిస్తున్నాను.

హైదరాబాదు
31-7-1987

అట్లూరి వెంకటేశ్వరరావు

విషయ సూచిక

1.	అవగాహన అగాధం	....	1
2.	ఇచ్చి పుచ్చుకొనే ధోరణులు	....	4
3.	పెంపకం - ప్రభావం	....	7
4.	ఉద్వేగాల ప్రభావం	....	10
5.	ఆడవారి ఆవేదన	....	13
6.	మధ్య వయస్కుల సంక్షోభం	....	16
7.	ఉద్యోగినుల ఉద్వేగం	....	19
8.	ప్రకృతి - సాంఘిక మార్పులు	....	22
9.	విమర్శ	....	25
10.	సమస్య - పరిష్కారం	....	28
11.	ఆత్మ పరిరక్షణ	....	31
12.	శిశు జననం తరువాత	....	34
13.	భౌతికమైన మార్పులు	....	37
14.	పురాణేతిహాసాల ప్రభావం	....	41
15.	ఆశావాదం - నిరాశావాదం	....	44
16.	టి. వి. ప్రభావం	....	48
17.	భర్తల భావ విశ్లేషణ	....	52
18.	వివాహ వ్యవస్థ	....	55
19.	సంస్థలు - సంసారాలు	....	59
20.	ఉద్రేక ఉద్వేగాలు	....	62
21.	విభిన్న పాత్ర పోషణ	....	67
22.	అడ్డుగోడలు	....	72
23.	ఆదిమానవుని ప్రవృత్తులు	....	76
24.	పరిసరాల ప్రభావం	....	80
25.	చెడు అలవాట్లు	....	84

26	సినిమాల ప్రభావం	....	89
27.	ఆప్యాయ, అనురాగాల ప్రభావం	....	94
28.	సుఖ సంతోషాలు	....	98
29.	వ్యక్తిత్వ లోపాలు	....	101
30.	పట్టుదల	....	105
31.	వాక్ చాతుర్యం	....	109
32.	లోపాలు ఎంచువారు	....	113
33.	పురుషాధిక్యత	....	117
34.	పరస్పరావగాహన	....	120
35.	ఆత్మబోధ	....	125
36.	స్నేహశీలత	....	130
37.	ఆత్మగౌరవం	....	135
38.	నాయకత్వ లక్షణాలు	....	140
39.	భావ వ్యక్తీకరణ	....	145
40.	ఆత్మ విశ్వాసం	....	150
41.	ఊహా జనిత వ్యక్తిత్వం	....	156
42.	శక్తి సామర్థ్యాలు	....	163
43.	తార్కిక శక్తి	....	169
44.	విషయ నిర్ణయ శక్తి	....	175
45.	జ్ఞాపక శక్తి	....	180
46.	లక్ష్యాలు - గమ్యాలు	....	186

అవగాహన అగాధం

వ్యక్తుల ప్రవర్తనలో పెళ్ళైన తరువాత మార్పులొచ్చాయని అనుకొంటూ ఉంటారు. ముఖ్యంగా భార్యాభర్తలు పెళ్ళికి పూర్వం ఒకరిని గురించి ఒకరు ఊహించుకొంటూ, ఎదుటివారి వ్యక్తిత్వానికి రూపకల్పన చేసుకొంటూ, అసంపూర్ణ పరిజ్ఞానంవల్లా, పరిచయం లేకపోవడంవల్లా ఆశావాదంతో అసంగతంగా ఆలోచించటం జరుగుతుంది. కాని పెళ్ళైన తరువాత ఎదురయ్యే పరిస్థితి ఊహలకు దూరం అవుతుంది. నిజపరిస్థితిని వక్రంగా చిత్రించి, ఊహాజనితమైన వ్యక్తిత్వాన్ని రూపకల్పన చేసుకొని, తమ ఆలోచనలకూ, నిజపరిస్థితికీ ఉన్న తేడాను ఎదుటి వ్యక్తి లోపంగా ఎత్తి చూపటం జరుగుతుంది. అంటే ఎదుటి వ్యక్తి ప్రవర్తనను తామే నిర్ణయించి, అట్లా నడచుకోవాలని ఒత్తిడి చేసే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఇట్లా ఒకరి స్వేచ్ఛను ఒకడు తమ ఊహల కనుగుణంగా కట్టుబాటు చెయ్యడానికి వ్యూహాలను రూపొందించిననాడు సంసారంలో సంక్షోభం ప్రారంభమవుతుంది.

ఒకరి ప్రవర్తనపై రెండవవారి ప్రభావం పరస్పరావగాహన ద్వారా, ఆప్యాయత ద్వారా, అనుబంధాల ద్వారా రావాలేకాని కట్టుబాట్ల ద్వారా రాదు. ఆప్యాయతలకు, అనుబంధాలకు, అవగాహనలకు బదులు కోపం, అసహనం, ఈర్ష్య ఉపకరణాలుగా వాడినప్పుడు ఆశించిన ఫలితాలు రాకపోగా, విపరీత పరిస్థితులు కూడా ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. ఈ సత్యాన్ని తెలుసుకోలేకే చాలామంది భార్యాభర్తలు పరస్పర నిందారోపణలతో సంసారాల్లో సంక్షోభాన్ని సృష్టించుకొంటున్నారు.

భార్యాభర్తలు ఒకరిమీద ఒకరు చేసే నిందారోపణలు ముఖ్యంగా వారికి కనిపించే వ్యక్తిత్వ లోపాలను గురించే. అసలు వారికి కనిపించే

వ్యక్తిత్వ లోపం వివాహం అయిన తరువాత వచ్చింది కాదు. ప్రతి వ్యక్తి తన సమస్యా పరిష్కార శక్తిని చిన్ననాటి అనుభవాలు ఆధారంగా రూపొందించుకొంటాడు. అంటే వ్యక్తిత్వం మంచి చెడుల సముదాయం. ఇంతకాలం అతనిలో భాగంగా ఉన్న చెడును వివాహం అవగానే భార్య ఆజ్ఞానుసారం విసర్జించాలంటే సాధ్యపడదు. అట్లాగే భర్త ఆదేశాల ప్రకారం భార్యలో కూడా మార్పులు రావు. చిన్ననాటినుండి అలవాటుగా ఉండిపోయిన వ్యక్తిత్వ లోపాలు ఎంతో కష్టంతో కాని విడిపోవు. అంటే ప్రతి ఒక్కరికీ తమ లోపాలను గురించి అవగాహన ఏర్పడాలి. వాటిని తొలగించుకోవడానికి అవసరమైన పరిస్థితులను సృష్టించుకోవాలి. అందుకు ఒక పథకం వేసుకోవాలి. ఈ ప్రయత్నానికి వ్యక్తియొక్క శక్తి సామర్థ్యాలు తోడ్పడాలి. అంటే ఆప్యాయత, ఆదరణ, అవగాహన ఈ ప్రయత్నానికి దోహదం చేస్తాయి.

సామాన్య కుటుంబీకుడు పొదుపును లక్ష్యంగా పెట్టుకొంటాడు. అటువంటి వాతావరణంలో పెరిగినవారు భాగ్యవంతులకు పీనాసులుగా కనిపిస్తారు. ఈ ప్రవర్తన వారి కుటుంబ ఆర్థిక పరిస్థితులకు సంబంధించినది. జాగ్రత్తగా చదువుకొని, మంచి ఉద్యోగాన్ని సంపాదించుకొన్న ఆ కుటుంబంలోని యువకునికి ఐశ్వర్యంతో మునిగి తేలే కుటుంబంలోని యువతితో వివాహం జరిగిందనుకోండి. అప్పుడు భర్త ప్రవర్తనను భార్య తరచు విమర్శించటానికి అవకాశం ఉంటుంది. ఇద్దరి మధ్య పెద్ద అగాధం ఏర్పడుతుంది ఈ అగాధానికి వారధి నిర్మించే బాధ్యత భర్తదే అని భార్య నిందిస్తే, వారధి ఎప్పటికీ ఏర్పడదు. ఆ పరిస్థితుల్లో భర్త కూడా భార్యను అదే ధోరణిలో నిందిస్తాడు. ఈ పరస్పర నిందారోపణలవల్ల వారధి ఏర్పడదు సరికదా, అగాధం మరింత పెద్దదవుతుంది. దానికి బదులు భార్యాభర్తలిద్దరూ తమ ప్రవర్తనలపై చిన్ననాటి



పెంపకం ప్రభావం ఉన్నదనే సత్యాన్ని గ్రహించి పరస్పరం సహకరించుకొంటే వారి మధ్యఉన్న అగాధం తొలగిపోయి ప్రశాంత వాతావరణం ఏర్పడుతుంది.

—: o :—

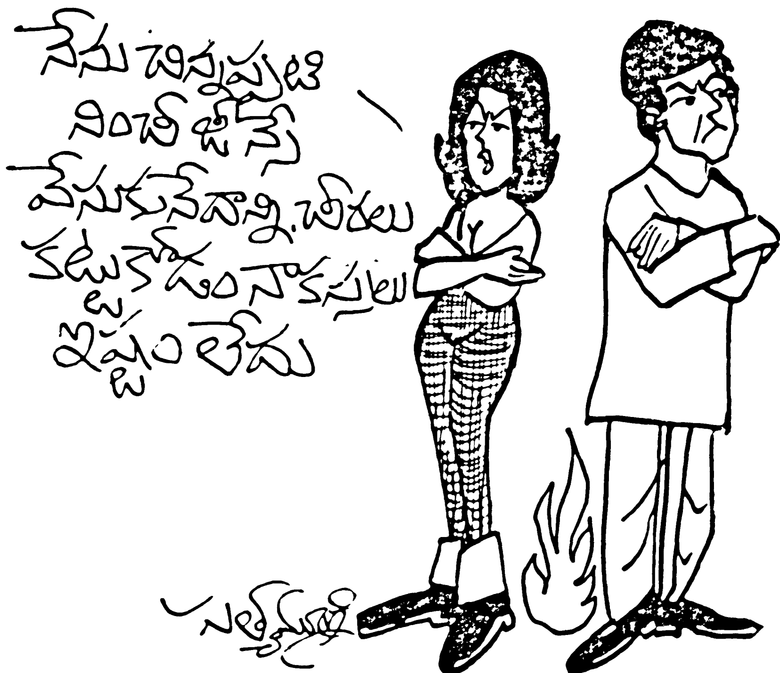
ఇచ్చి పుచ్చుకొనే ధోరణులు

కొందరు తమ సుఖ సంతోషాల కోసం ఇతరులను ఇబ్బందుల్లో పెడతారు. అటువంటి వారికి తమ స్వార్థమే ప్రధానం. సుఖ సంతోషాలు తమ జన్మ హక్కుని భావిస్తారు. ఇటువంటి ప్రవర్తన కొన్ని వంశాలలో తరతరాలుగా వస్తుంది. ముఖ్యంగా ఇది పెద్దలను చూసి పిల్లలు నేర్చుకొనే ప్రవర్తన. అందువల్లే ఇటువంటి లక్షణాలు జన్మతః రాకపోయినా, పరిసరాల ప్రభావం వల్ల నేర్చుకోవటం జరుగుతుంది. ఇటువంటి ప్రవృత్తి కల స్త్రీలైనా, పురుషులైనా వివాహ వ్యవస్థలో సంక్షోభం సృష్టిస్తారు. తమ భాగస్వామి తమను తృప్తి పరచటానికే జీవిస్తున్నారనే అభిప్రాయం కలిగి ఉంటారు. భార్యా భర్తలు ఇద్దరూ ఇటువంటి ప్రవృత్తి కలవారే అయితే, వారు సహజీవనం కొనసాగించటం చాలా కష్టం.

ప్రతి విషయం మీదా భార్యా భర్త లిద్దరికీ ఏకాభిప్రాయం ఉండటం జరగదు.ముఖ్యంగా భిన్న పరిసరాల నుంచీ, వివిధ సంస్కృతుల నుంచీ నేర్చుకొన్న సమస్యా పరిష్కార శక్తి ఈ భిన్నత్వాన్ని సృష్టిస్తుంది. అయినప్పటికీ ఎంతోమంది భార్యా భర్తలు సర్దుకు పోతుంటారు. అంటే వారి మధ్య విభేదాలు లేవని కాదు దాని అర్థం. అసలు విభేదాలు లేకుండా ఉండటం అసహజం. కాని ఈ విభేదాలను కొన్ని సందర్భాల్లో ఒకరి అభిరుచి ప్రకారం, మరికొన్ని సందర్భాల్లో ఇంకొకరి అభిప్రాయాల ప్రకారం ఇద్దరి గౌరవ మర్యాదలకూ లోటు లేకుండా సమన్వయం చేసుకోగలిగిన నాడు ఆ విభేదాలు కమమరుగవుతాయి. ఎప్పుడూ తామే గెలవాలనీ, తమ వాదనే సరియైనదనీ పట్టు పట్టే వారున్నప్పుడు ఇట్లా సర్దుకు పోవటం కష్టం. కాని స్త్రీల సహజ స్వభావం సున్నితమైనదవటం వల్ల ఎన్నో సందర్భాలలో పురుషుల

ఆధిక్యతను ఓర్పుతో సహించ గలుగుతున్నారు. సహనానికి కూడా
ఒక హద్దుంటుంది. కాబట్టి పురుషుల అసంగత ప్రవర్తన ఎన్నో సంద
ర్భాల్లో సంసారంలో సంక్షోభాన్ని సృష్టిస్తుంది.

వ్యక్తి ప్రవర్తన చాలావరకు చిన్ననాటి అనుభవాల మీద ఆధార
పడి ఉంటుందనే సత్యాన్ని గ్రహించిన నాడు ఇతరులు తమ ఆదేశాల
ప్రకారం మారరనే విషయాన్ని అర్థం చేసుకోగలుగుతారు. ముఖ్యంగా
కోపతాపాల ప్రదర్శనద్వారా వ్యక్తులలో కనిపించే మార్పులు తాత్కాలిక
మైనవేనని తెలుసుకొన్నప్పుడు, కోపతాపాల ద్వారా ఇతరులలో మార్పు
తేవటానికి ప్రయత్నించరు. ప్రవర్తనలో శాశ్వతమైన మార్పులు ఆద
రణద్వారా, ఆప్యాయత ప్రదర్శించటంవల్లా, అవగాహన పెంపొందించు
కోవటం వల్లా వస్తాయని తెలుసుకొన్ననాడు, ఆ ప్రయత్నంలో నిమగ్న



మవుతాడు. వివాహవ్యవస్థలో ఇచ్చిపుచ్చుకోవటం అనే సిద్ధాంతం మూల మాత్రంగా చేపట్టిననాడు పరస్పర నిందారోపణలతో కాలం వృథా చేయరు.

అందువల్ల సంసారంలో సుఖసంతోషాలు నెలకొల్పటానికి భార్య భర్తలిద్దరి కృషీ అవసరం. అట్లాగే సంఘర్షణం సృష్టించటంలో కూడా ఇద్దరి బాధ్యతా ఉంది. మన తెలివితేటలు ఆధారంగానో, వాక్ చాతుర్యం తోనో, ఏ ఒక్కరివో బాధ్యతని నిరూపించగలిగినప్పటికీ, దానివల్ల శాశ్వత ప్రయోజనం ఉండదు. మన వాగ్వివాదనైపుణ్యంతో ఎదుటివారి లోపాలను ఎత్తిచూపటం వల్ల తాత్కాలికంగా మనదే పైచేయి అయి నప్పటికీ, వారి ప్రవర్తనలో మార్పు తేవటం కష్టం, అటువంటి సంద ర్భాల్లో ఎదుటి వారు తమ ప్రవర్తనను సమర్థించుకొంటూ, ఇంకా పెద్ద సంఘర్షణాన్ని సృష్టించటానికి వీలున్నది. అందువల్ల ఇచ్చి పుచ్చుకొనే ధోరణిలో పరస్పరావగాహన పెంపొందించుకోవాలే గాని, కక్ష సాధింపు ధోరణిలో ఒకరి నొకరు సాధించుకోకూడదు.

—: o :—

పెంపకం - ప్రభావం

కుటుంబంలో ఏర్పడే సంక్షోభాలు సామాన్యంగా మూడు రకాలు, మొదటిది పెంపకానికీ, రెండవది మానసిక వత్తిడికీ, మూడవది కుటుంబ వాతావరణానికీ సంబంధించి ఉంటాయి.

చిన్ననాటి పెంపకం ప్రభావం కుల, మత, సాంఘికాచారాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది ఉదాహరణకు అమెరికా దేశంలో స్థిరపడ్డ మన దేశస్థుల కుటుంబాల్లో పెరిగే పిల్లలు మన ఆచార వ్యవహారాలకు కట్టుబడి ఉంటారు. అలాగే అమెరికాలోని ఇతరదేశస్థుల కుటుంబాల్లో పెరిగే పిల్లలు వారి వారి సంప్రదాయాలకనుగుణంగా పెరుగుతారు. ఒకే గ్రామంలోని అనేక కుటుంబాల్లో కూడా ఈ సాంప్రదాయాల వ్యత్యాసం కొట్ట వచ్చినట్లు కనబడుతుంది. అనగా సంస్కృతి, సాంప్రదాయం వ్యక్తిత్వంమీద చెరగని ముద్ర వేస్తాయి అందువల్లే ఒకే ప్రాంతానికీ, ఒకే కులానికీ చెంది, ఒకే భాష మాట్లాడే కుటుంబాల్లో పెరిగే పిల్లల మధ్యకూడా ఎంతో తేడా కనిపిస్తుంది. ఈ పరిస్థితుల్లో రెండు విభిన్న వాతావరణాల్లో పెరిగిన యువతీ యువకులు భార్యా భర్తలుగా జీవనం సాగించవలసి వచ్చినప్పుడు, వారి పెంపకం ప్రభావం వారి సామరస్య జీవనానికి అడ్డుగోడగా నిలుస్తుంది. ఈ అడ్డుగోడను తొలగించటానికి ఇద్దరూ ప్రయత్నించాలి. కాని ఇద్దరూ పరస్పర నిందారోపణకు దిగితే ఈ గోడ మరింత పెద్దదవుతుంది. పెంపకం ప్రభావంతోపాటు వారి విద్యాప్రభావంకూడా వారి వ్యక్తిత్వం మీదపడుతుంది. అలాగే విద్యార్హతల తేడాకూడా సంక్షోభానికి కారణభూతం అవుతుంది. పెంపకం, చదువులవల్ల భార్యాభర్తలమధ్య లక్ష్యాలలోను, గమ్యాలలోను తేడాలు

కనిపిస్తాయి. ఇవి సర్వసామాన్యంగా జరిగే విషయాలు. కాని వీటిని వ్యక్తిత్వలోపాలుగా ఎత్తిచూపి సుఖ సంతోషాలకు దూరమవకూడదు.

ఆప్యాయత, ఆదరణ, ఆనందం, దయ, స్నేహశీలత్వం, కోపం, ద్వేషం, అసూయలాంటి లక్షణాలు మానసిక స్థితికి సంబంధించినవి. వ్యక్తి అంతర్గత విషయాలు అతని ప్రవర్తనవల్ల వెల్లడి అవుతాయి. ఎంత మంచి వాతావరణంలో పెరిగినప్పటికీ, వ్యక్తిగతమైన మానసిక సంక్షోభం ప్రవర్తనలోపంగా బహిర్గతమవుతుంది. ఆత్మ విశ్వాసం ఉన్నవారు ఎక్కువమంది ఆదరణ పొందగలుగుతారు. ఆత్మవిశ్వాసం లేనివారు తమపై తమకు గౌరవంలేక ఆత్మ న్యూనతాభావం పెంపొందించు కుంటారు. తమలోని ఆందోళనను కప్పిపుచ్చటానికి కోపం, భయం, అసహనం, ద్వేషం, అసూయలు ప్రదర్శించి అసంగతంగా వ్యవహ రిస్తారు. అందువల్లే ఒకే ఇంటిలో పెరిగిన పిల్లల్లోను ఎంతో వ్యత్యాసం కన్పిస్తుంది. ఇవి వ్యక్తిగతమైనవేకాని, పరిసరాలకు సంబంధించినవి కావు. వాటిని అధిగమించటానికి వ్యక్తి ఎంతో ప్రయత్నం చేయాలి. ఇతరుల కట్టుబాట్లవల్ల ఆశించిన మార్పులు రావు. అందువల్లనే భార్యా భర్తలు ఒకరినొకరు ఎంత సాధించుకొన్నా, జీవితాంతంవరకూ అనేక వ్యక్తిత్వ లోపాలు అలాగే ఉండిపోవటం చూస్తూంటాం.

వివాహం అయిన తరువాత ఒకే ఇంట్లో జీవించే భార్యాభర్తలు ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. ఈ అవ గాహనలోపమే కుటుంబ వాతావరణంలో ఎదురయ్యే సంక్షోభానికి మూల కారణ మవుతుంది. ఒకరి ఇష్టాయిష్టాలను రెండవవారు అర్థం చేసుకో వలసిన అవసరం ఉంది. ఇట్లు అర్థం చేసుకోవటానికి ఓర్పు ఎంతైనా అవసరం. సామాన్యంగా వివాహం అయిన కొత్తల్లో వ్యక్తిగతమైన అహం ఈ ఓర్పును తగ్గిస్తుంది. కాలక్రమేణా అహంకారంపాలు తగ్గి సహనం



పాలు పెరగటం సర్వసామాన్యం. ఇట్లా కాకుండా అహంకారం పెరుగుతూ సహనం తగ్గుతూ పోతే సంసారంలో సంక్షోభం పెరుగుతుంది. అందే సంక్షోభానికి, అహంకారానికి అవినాభావ సంబంధం ఉన్నదన్నమాట.

—: o :—

ఉద్వేగాల ప్రభావం

స్త్రీలకు సహజంగా ఉద్రేకం ఎక్కువ. ఎన్నో సందర్భాలలో సామాజిక నైతిక విలువలు ఈ ఉద్రేకాన్ని బహిర్గతం చెయ్యనివ్వవు. వారు అంతర్గత సంక్షోభాన్ని దిగమింగడం అలవాటు చేసుకొంటారు. అందువల్ల ఎన్నో అనర్థాలు కలుగుతాయి. శారీరక మానసిక రుగ్మతలకు చాలావరకు ఇదే మూలకారణం. అంతర్గతమైన వత్తిడివల్ల శరీరాంతర్భాగాలలో ఎన్నో మార్పులు వస్తాయి. అనేక గ్రంథులు రసాయనాలను శరీరావసరాలతో నిమిత్తం లేకుండా విడుదల చేస్తాయి ఇట్లా విడుదలైన రసాయనాలు రక్తంలో మిశితమై శరీరాంతర్భాగాలకు హాని కలిగిస్తాయి. ఈ కారణంచేత మన ఆరోగ్యం దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉన్నది.

మన ఉద్వేగాలవల్ల ఏర్పడే రసాయనిక మార్పులను అదుపులో ఉంచటానికి కొన్ని సంరక్షణ పథకాలు మన శరీరంలోనే అంతర్గతమై ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు భరించలేనంత ఉద్రేకం కలిగినప్పుడు అసంకల్పితంగా కళ్ళలోనుండి నీళ్ళు కారుతాయి. ఆ నీళ్ళతోపాటు మన శరీరానికి హాని కలిగించే రసాయనాలు కూడా బహిర్గతమవుతాయి. అందువల్లనే స్త్రీలలో హృద్రోగాల ప్రమాదం చాల తక్కువ. మగవారు స్త్రీలలాగా ప్రమాదకరమైన రసాయనాలను కన్నీటి ద్వారా బహిర్గతం చెయ్యగలిగితే హృద్రోగాల ప్రమాదం సగానికి సగం తగ్గిపోతుంది. కాని సామాజిక, నైతిక విలువలు మగవారి కన్నీటికి అడ్డుగోడలుగా ఉండిపోయాయి. అందువల్లనే హృద్రోగులు ఎక్కువవుతున్నారు. స్త్రీలుకూడా గంభీరంగా తమ ఉద్రేకాలను దిగమింగితే కొంత కాలానికి మూర్ఛ, హిస్టీరియాలాంటి వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కన్నీటితోపాటు స్త్రీలకు బహిష్టు కూడా ఒక సంరక్షక పథకం. నెలనెలా ఋతుస్రావంతోపాటు అనేక రసాయ

నాలు బహిర్గతమవుతూంటాయి. అందువల్లనే రక్తంలోని కొలెస్టరాల్ మగవారికంటె స్త్రీలలో తక్కువగా ఉంటుంది

కాని ఋతుస్రావం అయ్యేముందూ, వెనుకా శరీరంలో జరిగే ఎన్నో మార్పుల ప్రభావంవల్ల స్త్రీలలో మానసిక వ్యాకులత కూడా ఏర్పడుతుంది. దీనివల్ల బహిష్టు సమయంలో స్త్రీలు ఎక్కువ చిరాకుగా కనిపిస్తారు. ప్రతి చిన్న విషయానికీ ఎంతో కోపం వస్తుంది. ఓర్పు తగ్గుతుంది. ఎన్నో గృహ కలహాలకు ఈ మానసిక స్థితి మూలకారణం అవుతుంది. నేర ప్రవృత్తి ఉండే స్త్రీలలో నేరం చెయ్యాలనే వాంఛ పెరుగుతుంది. దొంగతనం చేసిన స్త్రీలలో చాలామంది మీద ఋతుస్రావం ప్రభావం ఉంటుందని తెలిసింది. హత్యలు చేసిన సందర్భాల్లో కూడా వారి నేరప్రవృత్తికి ఋతుస్రావ ప్రభావం సహకరించిందని పరిశోధనలలో తేలింది. అందువల్ల సంసారంలో సంఘర్షణాన్ని తగ్గించే ప్రయత్నంలో ఋతుస్రావ ప్రభావాన్ని కూడా దృష్టిలోకి తీసుకోవాలి. అంటే స్త్రీ పురుషులిద్దరూ కూడా బహిష్టు సమయంలో ఏర్పడే కోపోద్రేకాలకు అతిగా చలించవలసిన పనిలేదు. అట్లా చలించనివాడు ఎన్నో గొడవలు వాటంతటవే సమసిపోతాయి.

కొంతమంది పురుషులు తమ సామాజిక గౌరవానికి భార్య ఒక అవసరమైన అలంకారం అని భావిస్తారు. అంటే ఇతరులను మెప్పించటానికి, తమ హోదాను పెంచుకోటానికి తామాశించిన విధంగా ఆమె ప్రవర్తించాలి అని ఎదురుచూస్తారు. అంటే తన మాటకెదురు చెప్పకుండా, తన గౌరవాన్ని ఇనుమడింపజేసే విధంగా ఆమె ఇతరుల ఎదుట ప్రవర్తించాలి. భార్య కూడా ఒక మనిషేననీ, ఆమెకూ వ్యక్తిగత భావాలుంటాయనే విషయాన్ని వారు విస్మరిస్తారు. భార్య తమకు అనుకూలవతిగా ఉండటంవల్ల తమ విలువ సమాజంలో పెరగటం ఒక్కటే వారి



ధ్యేయం. ఇట్లా స్వార్థంతో ఏకపక్షంగా ప్రవర్తించిననాడు భార్య దిగమింగిన దుఃఖం అంతా ఆమె శారీరక, మానసిక రుగ్మతల రూపంలో ప్రత్యక్షం అవుతుంది. తమ దుఃఖాన్ని దాచుకొనకుండా కక్కే స్వభావం ఉన్న వాళ్ళలో గృహకలహాలు చెలరేగుతాయి. ఏ రూపంలో సాక్షాత్కరించినా అవి సంక్షోభ ప్రతిబింబాలే!

—: ० :—

ఆడవారి ఆవేదన

భార్యా భర్తలు అన్యోన్యంగా సుఖ సంతోషాలతో పది పదిహేను సంవత్సరాలు గడిపిన తరువాత ఎక్కువగా కీచులాడుకోవటం చూస్తూంటాం. ఎంతో అన్యోన్యంగా ఉండేవాళ్ళు ఇట్లా పోట్లాడుకుంటున్నారేమా! అని ఆశ్చర్యం కూడా కలుగుతూంటుంది. ఇటువంటి గృహ కలహాలకు ఏవైనా సహజ సిద్ధమైన కారణాలుండవచ్చుననిపిస్తుంది. ఆ కారణాలను పరిశీలిద్దాం.

స్త్రీలలో 30, 40 సంవత్సరాల మధ్య అనేక శారీరక, మానసిక మార్పులు సహజంగా వస్తాయి. యౌవనం నాటి అందం క్రమేపీ తగ్గుతూ వస్తుంది. శరీరం బరువు పెరుగుతుంది. ముఖం మీద ముడతలు కనిపిస్తాయి. పిల్లలు పెద్దవారై వాళ్ళ పనులు వాళ్ళు చేసుకుంటూ తల్లికి పనిభారం తగ్గిస్తారు వాళ్ళు స్కూలుకు వెళ్ళినప్పుడో, లేక ఇంట్లో ఉండి కూడా చదువుల్లో నిమగ్నమైనప్పుడో, తల్లితో మాట్లాడేవాళ్ళు ఎవ్వరూ ఉండరు. అట్లాగే భర్త బాధ్యతలు కూడా పెరిగి, అతడు తన విధి నిర్వహణలో ఎక్కువ కాలం బయట గడపవలసి వస్తుంది ఇంతకు ముందు తనమీద ఎంతగానో ఆధారపడిన పిల్లలు ఇప్పుడు స్వతంత్రంగా తన ప్రమేయం లేకుండా వ్యవహరిస్తుంటే, తనపట్ల ఉన్న భక్తి శ్రద్ధలు తగ్గుతున్నాయనిపిస్తుంది తల్లికి. ముఖ్యంగా పెరుగుతున్న పిల్లలు తల్లి అదుపు, ఆజ్ఞల్లో ఉండటానికి ఇష్టపడరు, సమాజంలోని నైతిక విలువలు మారుతున్న దృష్ట్యా వారి ప్రవర్తన తల్లికి మనోవ్యాకులత కలగజేస్తుంది. అట్లాగే భర్త తన విధి నిర్వహణ పట్ల ఏకాగ్రత చూపుతూ, తనతో ఇంతకుముందు మాట్లాడినట్లుగా మనస్సు విప్పి తన భావాలను వ్యక్తం చెయ్యటం లేదని భార్యకు అనిపిస్తుంది. ఒకవేళ ఏదైనా

మాట్లాడినా తన విధి నిర్వహణ సమస్యలను చీకాకులను వ్యక్తం చేస్తూ తనను బాధిస్తున్నాడనిపిస్తుంది. ఇట్లా బాహ్య వాతావరణంలో ఒకవైపు పిల్లలనుంచీ, ఇంకొక వైపు భర్తనుంచీ ప్రతికూల స్పందనలు ఎదురైనపుడు, తనలోని పూర్వపు ఆకర్షణ తగ్గిపోయిందనీ, అందువల్లే అందరూ తనను నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారనీ అనిపిస్తుంది. దీనికి తోడు చేతినిండా పని లేకపోవటం వల్ల అసంగతమైన ఆలోచనలకు లోనవుతారు. ఈ విధంగా ఆలోచించేటప్పుడు తనలోని ఆకర్షణ తగ్గటం వల్ల భర్త పరస్త్రీల సంపర్కం కోరుతున్నాడా అనే సంశయం కూడా జనిస్తుంది.

ఈ దృక్కోణం నుంచి భర్త చేసే ప్రతి పనినీ విశ్లేషిస్తే ఎన్నో ఆధారాలు కనిపిస్తాయి. ఇట్లా గంటలకొద్దీ ఒకవైపు పిల్లల ప్రవర్తన గురించీ, ఇంకొకవైపు భర్త నిర్లక్ష్యం గురించీ తీక్షంగా ఆలోచించి సమస్యలను సృష్టించుకొని వాటి పరిష్కారానికి కొన్ని మార్గాలు ఏకపక్షంగా కొందరు భార్యలు నిర్ణయిస్తారు. పిల్లలూ, భర్తా ఇంటికి రాగానే ప్రతి చిన్న విషయానికీ అతిగా స్పందించి తమ ఆవేదనను అందరికీ పంచుతారు. ఎవరి సమస్యలతో వారు సతమతమవుతున్న సమయంలో గృహిణి యొక్క ఈ అసంగత ప్రవర్తన అటు పిల్లలకూ, ఇటు భర్తకూ కోపాన్ని కలిగిస్తుంది.

ఇట్లా అనేక సందర్భాల్లో గృహిణులు ప్రవర్తించటం వల్ల ఇంట్లో సుఖశాంతులు లభించని భర్తలు స్నేహితులతో బయట తిరగటం మొదలు పెడతారు. క్లబ్బులకు తరచు వెళ్తుతారు. ఇట్లా క్రమంగా ఆలు మగల మధ్య అగాధం ఏర్పడి సుఖ సంతోషాలతో గడచిపోవలసిన సంసారం నరక కూపంగా తయారవుతుంది.

అనేక పాశ్చాత్య దేశాల్లో ఎంతోమంది భార్య భర్తలు వివాహం అయిన 10, 15 సంవత్సరాల్లో విడాకులు తీసుకోవటం జరుగుతూంది.



ఈ విడాకులకు ముఖ్య కారణం పైన ఉదాహరించిన సహజమైన మార్పురే. అందువల్లే భార్యా భర్తలు ఇద్దరూ కూడా ప్రకృతి సిద్ధమైవ శారీరక మార్పులను, సామాజిక విలువలకు సంబంధించిన మానసిక ప్రవృత్తులను అర్థం చేసుకుంటే ఈ తాత్కాలిక సంక్షోభాన్ని తేలికగా అధిగమించగలుగుతాడు

—: ౦ :—

మధ్య వయస్కుల సంక్షోభం

స్త్రీలలో ముప్పై, నలభై సంవత్సరాల వయస్సులో వచ్చే మార్పులవంటివే పురుషుల్లో నలభై, యాభై సంవత్సరాల వయస్సులో వస్తాయి. ముఖ్యంగా వారికి తమ లక్ష్యాలకూ, సమస్యలకూ తమ నిజ పరిస్థితికీ మధ్య ఉన్న అగాధాన్ని అధిగమించటం కష్టతరమనే విషయం స్పష్టంగా అర్థమవుతుంది. ఇంతకాలం మరుగుపడిన ఈ అగాధం క్రమేణా బహిర్గతం అవటంవల్ల మానసిక సంక్షోభం ఏర్పడుతుంది. తనయొక్క శక్తి సామర్థ్యాలమీద ఎన్నో ఆశలు పెట్టుకొన్న వ్యక్తికి నిజపరిస్థితుల్లో దాంట్లో కొంత భాగమైనా సాధించలేకపోయామనే దిగులు కలుగుతుంది. ఈ పరిస్థితులకు కారణాలు తెలుసుకుందాం.

వ్యక్తిలోని సృజనాత్మక శక్తి శారీరక దారుఢ్యం, మానసిక సుస్థిరత 30, 40 సంవత్సరాల మధ్య శిఖర స్థాయిని చేరుకొంటాయి. ఈ దశలో ఆత్మ విశ్వాసం పెంపొందుతుంది 40, 50 సంవత్సరాల మధ్య ఈ శక్తి తగ్గుతూ వస్తుంది. అందువల్ల ఆత్మస్థైర్యం లోపిస్తుంది. శరీర దారుఢ్యం తగ్గి అనేక రుగ్మతలు బహిర్గతమవుతాయి విధి నిర్వహణలో కూడా యువకుల పోటీని తట్టుకోలేక వెనుకబడిపోతున్నామనే భయం ఏర్పడుతుంది. మారుతున్న సమాజ పరిస్థితుల్లో ఇముడగలిగే శక్తి తగ్గిపోయి, చాదస్తం మొదలవుతుంది. అప్పుడు తమ నిర్ణయాలే సరైనవనీ, ఇతరులు తప్పు చేస్తున్నారనీ నిరూపించటానికి అసంగతంగా వాదించటం మొదలు పెడతారు.

పిల్లలు పెద్దవాళ్ళయి వాళ్ళ చదువులకు పెళ్ళిళ్ళకు ఖర్చులు ఎక్కువవుతాయి. ఖర్చులకు సరిపడినంతగా ఆదాయం పెరుగదు.

అప్పటికే 20 సంవత్సరాల సంపాదన హారతి కర్పూరంలా హరించి పోతుంది ఒక వైపు సంపాదించే శక్తి తగ్గుతూంటే, ఇంకోవైపు అవసరాలు పెరుగుతుంటాయి ఈ రెండింటినీ సమన్వయం చేసుకోవడానికి తమ సామర్థ్యం సరిపోవటంలేదని నిస్పృహ ఏర్పడుతుంది శరీర దారుఢ్యంతోపాటు లైంగిక శక్తికూడా తగ్గిపోతుందన్న అపోహ కలుగుతుంది. సహజంగా స్త్రీలలో నలభై యాభై సంవత్సరాల మధ్య ఆత్మ విశ్వాసం పెరుగుతుంది. అప్పటికే పిల్లల పెళ్ళిళ్ళు అయిపోయి స్వతంత్రంగా జీవిస్తుంటారు. ఋతుక్రమాలు ఆగిపోయి, శారీరకంగా, మానసికంగా స్వేచ్ఛ కలుగుతుంది ఒకవైపు భర్త రోజురోజుకూ ఆత్మ విశ్వాసం కోల్పోతూంటే, ఇంకోవైపు భార్య స్థైర్యాన్ని పుంజుకుంటూ ఉంది భర్తను అదుపు చేయటానికి ప్రయత్నిస్తుంది భార్యలో కలిగే ఈ మార్పుకూడా భర్త ఆత్మ విశ్వాసాన్ని క్షీణింపచేస్తుంది

ఇటు ఇంట్లోనూ, అటు సమాజంలోనూ ప్రతిక్షణం తానేదో పోగొట్టుకొన్న వాడిలాగా ప్రతి చిన్న విషయానికీ అతిగా స్పందిస్తూ ఉంటాడు భర్త. తన జీవితాన్ని నరకమయం చేసుకోవటమే కాకుండా పరిసరాలనుకూడా పాడుచేస్తూంటారు. తమకు ఎదురయ్యే ప్రతిసమస్యకూ పరిష్కారం కనుక్కోలేక, ఉన్న సామర్థ్యాన్నికూడా కోల్పోతూ నిరాశా నిస్పృహలకు లోనవుతారు అప్పుడు మానసిక సుస్థిరతను కోల్పోతారు. ఈ బాధనుంచి విముక్తి చెందటానికి వాళ్ళు పఠించే మంత్రాలలోని భాగంగానే త్రాగుడు, మత్తుపదార్థాలను సేవించటం, జూదం, వేశ్యా లోలత్వం, సోమరితనం లాంటి వాటికి బానిసలవుతారు.

భర్తలో కలిగే ఈ మార్పులను అర్థం జేసుకోలేని భార్య తనలో దినదినాభివృద్ధి చెందుతున్న ఆత్మస్థైర్యంతో వాటిని పోల్చి సాధించటం



మొదలు పెడుతుంది. ఇట్లా తరచూ భార్యాభర్తలు కీచులాడు కోవడం ప్రకృతి సహజమైన శారీరక, మానసిక పరిణామాలవల్లనే. అందువల్ల సహజసిద్ధంగా సంభవించే ఈ పరిణామాలను అర్థం చేసుకొని, భార్యాభర్తలిద్దరూ ఒకరినొకరు సమర్థించుకుంటూ ఒకరికొకరు అండదండగా నిలిచి సంసారాన్ని సుఖ సంతోషాలతో గడపాలే కాని, పరస్పర నిందారోపణలతో జీవితాన్ని నరకకూపం చేసుకోకూడదు.

—: o :—

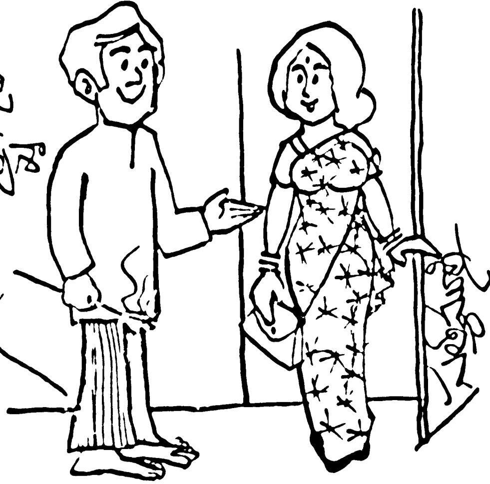
ఉద్యోగినుల ఉద్వేగం

ఉద్యోగినులు తమ బాధ్యతలను సక్రమంగా నిర్వర్తించటానికి తమ శక్తి సామర్థ్యాలను పూర్తిగా వినియోగించవలసి ఉంటుంది. మంచి పేరు తెచ్చుకోవాలంటే పురుషులతో పోటీపడవలసి ఉంటుంది అంటే పురుషులు ఎంతపని చేస్తారో అంత పని చెయ్యాలి. ఆయా సంస్థలు కూడా స్త్రీ పురుషులకు సమానంగా జీతాలిస్తున్నాయి కాబట్టి స్త్రీల ఉత్పాద కత పురుషులతో సమానంగా ఉండాలని ఆశిస్తాయి. ఇట్లా పగలంతా ఆఫీసుల్లో కష్టపడి అలసిపోయి వచ్చిన స్త్రీ గృహిణిగా తన బాధ్యతను సంతృప్తికరంగా నిర్వహించలేకపోతుంది అంటే గృహ నిర్వహణ ఒక వ్యక్తి సంపూర్ణ శక్తి యుక్తులతో చేయవలసిన పని అట్లాగే ఉద్యోగం కూడా. అందువల్లే ఉద్యోగినులు ఇద్దరు వ్యక్తుల పనిని చెయ్యవలసి వస్తుంది. ఈ రెండు పనులకు రెండు ప్రతిఫలాలు లభిస్తాయి. రెండు ప్రతిఫలాలు లభించటమంటే ఉద్యోగం చెయ్యని గృహిణులకు వారి ఇళ్ళలో లభించే ప్రతిఫలంకంటే ఉద్యోగినులకు అదనంగా ధనరూపమైన ప్రతిఫలం ప్రతినెలా అందుతుంది. ఈ అదనపు ప్రతిఫలానికి లాభంతో పాటు కొంత నష్టాన్ని భరించవలసి వస్తుంది.

మన పూర్వులు స్త్రీని గృహానికి అంకితం చేస్తూ వాళ్ళు చెయ్య వలసిన విధులను బాధ్యతలను నిర్దేశించారు. ఆ రోజుల్లో పురుషులే ఉద్యోగం చెయ్యాలి, స్త్రీలు గృహ నిర్వహణ చెయ్యాలి అనే సాంప్ర దాయం ఉండేది కాని మారుతున్న పరిస్థితుల ప్రభావంవల్ల స్త్రీలకు ఇప్పుడు సమానావకాశాలు లభిస్తున్నాయి. ఆర్థికంగా కూడా ఒకరి సంపాదన కుటుంబావసరాలకు సరిపోవటంలేదు. అందువల్లే భార్యాభర్తలు ఇద్దరూ ఉద్యోగాలు చెయ్యవలసిన అవసరం ఏర్పడింది. ఒకవైపు

మారుతున్న సాంఘిక నైతిక విలువలకు అనువుగా పాశ్చాత్య సాంప్రదాయాలను అనుకరిస్తూనే స్త్రీలను ఉద్యోగాలు చెయ్యమనే మన సమాజం, రెండవవైపు వేలాది సంవత్సరాలకు పూర్వం పురాణేతిహాసాల్లో ఉల్లేఖించిన విధ్యుక్త ధర్మాలను పాటించాలనీ ఆదేశిస్తోంది అంటే స్త్రీని రెండు రకాలుగా నిర్బంధిస్తున్నారన్నమాట రెండురకాల నిర్వచనాలూ సందర్భానుసారంగా వాడుతూ, వాటి పరిధిలోనే ఆమె ఉత్పాదకతను కొలుస్తున్నాం. ఈ నిర్వచనాలూ వాడే కొలమానాల్లో ఎంతో వ్యత్యాసం ఉంది. ఈ వ్యత్యాసాలను సమన్వయం చేసుకొనే ప్రయత్నంలోనే నేటి ఉద్యోగిని సతమతమై పోతున్నది. పరిష్కారంలేని ఎన్నో సమస్యలు ఎదురవుతున్నాయి. నిరాశా, నిస్పృహలు పెరిగిపోతున్నాయి. అందువల్లే ఉద్యోగ గృహ నిర్వహణలు రెండినీ సంతృప్తికరంగా నిర్వహించలేకపోతున్నామని ఉద్యోగినులైన భార్యలు ఆవేదన పొందుతున్నారు. ఈ పరిస్థితుల్లో భర్త గృహ సమస్యలను గురించి ప్రస్తావిస్తే అతిగా స్పందించి, భర్త తనను అర్థం చేసుకోవటంలేదనీ, తన త్యాగానికి ప్రతిఫలం లభించటం లేదనీ ఆవేశపడి గృహ వాతావరణాన్ని నరకతుల్యం చేసుకుంటుంది. అప్పుడు భర్త ఆమె వేదనను అర్థం చేసుకొని ఓదార్చితే తప్ప ఆమెకు మనశ్శాంతి లభించదు.

తమ కుటుంబపు ఆర్థిక వనరులను అభివృద్ధి చేసుకొనే ప్రయత్నంలో ఉద్యోగం చెయ్యటం తప్పనిసరి అప్పుడు ఆమెనుండి మామూలు గృహిణి చేసే సపర్యలు భర్త ఆశించటం స్వార్థపూరితం. నిరాశా నిస్పృహలకు లోనైన ఉద్యోగిని "నువ్వు రామునిపాత్ర పోషించినప్పుడు నేను సీతగా వ్యవహరిస్తాను'' అంటుంది. భర్తలు రావణాసురులుగా ఉన్నంతకాలం ఉద్యోగినులు అయిన భార్యలను సీతగా ప్రవర్తించమని అడిగే హక్కు లేదు. అందువల్ల భర్త ఆమెకు చేదోడు-వాదోడుగా ఉంటే తప్ప ఇద్దరికీ సుఖశాంతులు లభించవు. కాని, ఎక్కువమంది భర్తలు



మ.గవారమనే అహంకారంతో గృహ బాధ్యతలు తీసుకోరు. అందువల్లే ఉద్యోగినులు ఎప్పుడూ ఉద్వేగంతో తమ సమస్యలను ఏకరువు పెడుతూ ఆందోళన పొందుతుంటారు.

—: o :—

ప్రకృతి-సాంఘిక మార్పులు

మానవ సమాజాభివృద్ధికి అనువుగా స్త్రీ శరీరం రూపొందించ బడింది. దీంట్లో భాగంగానే 11, 12 సంవత్సరాల ప్రాయంలో అండో త్పత్తి ప్రారంభమవుతుంది. ప్రతి నెలా ఒక అండం గర్భాశయంలోకి వచ్చి సంతానోత్పత్తికి ఉపయోగపడటానికి వేచి ఉంటుంది అట్లా వేచి ఉన్న సమయంలో పురుష బీజం అండాన్ని చేరుకోగలిగితే అండం, బీజం కలిసి మరో జీవికి ప్రాణం పోయటం జరుగుతుంది. ఒకవేళ నిర్ణీత సమయంలో అండం బీజం కలుసుకోలేకపోతే ఆ అండం బయటికి నెట్టబడి ఇంకో అండం సుమారు నెల రోజులలో తయారై గర్భా శయంలో నిరీక్షిస్తుంది. ఈ నిర్ణీత కార్యక్రమం ప్రకారం సంతానోత్పత్తి శక్తి ప్రతి స్త్రీకి బహిష్టు ఆగిపోయేదాకా ఉంటుంది

అండాన్ని ఉత్పత్తి చేసే గర్భాశయానికి పంపటం ఒక ఎత్తు అయితే, నిష్ఫలమైన అండాన్ని గర్భాశయం నుండి బహిర్గతం చెయ్యటం ఇంకో ఎత్తు. మొదటి భాగం మనకు బయటికి కనిపించదు. కాని, అండాన్ని విసర్జించడానికి అవసరమైన రక్తం అండంతో పాటు గర్భా శయం నుంచి సుమారు ప్రతి 30 రోజులకూ ఒకసారి బయటకు వస్తుంది. ఈ కాలంలో అనేకమైన శారీరక మార్పులు కూడా జరుగుతాయి. శరీరంలోని అంతర్భాగంలో జరిగే రసాయనిక మార్పుల పర్యవసా నంగానే గర్భాశయంలోకి రక్తం ప్రవేశించి, గర్భాశయాన్ని శుభ్రం చేసి, కుళ్ళిపోయిన అండాన్ని తనతోపాటు బయటకు తీసుకువెళ్తుంది.

ప్రతి నెలా జరిగే ఈ రసాయనిక మార్పుల ప్రభావం వల్ల శారీరక మార్పులతో పాటు మానసిక వ్యాకులత కూడా కనిపిస్తుంది.

అందువల్లే ఆ మూడు నాలుగు రోజులూ స్త్రీలు అస్థిమితంగానూ, కోపంగానూ, చిరాకు గానూ కనిపిస్తారు. వారి ఆరోగ్యం క్షీణిస్తుంది. తేలికగా అలసిపోతారు. ప్రతి చిన్న విషయానికి ఆవేశపడతారు. అనేక సందర్భాల్లో నేర ప్రవృత్తి గల స్త్రీలు బహిష్టు కాంలోనే దొంగతనాలూ, హత్యలూ చేస్తారని పరిశోధనలలో తేలింది. కొంతమంది స్త్రీలు సామాన్యంగా ఎంతో సౌమ్యంగా అందరి మన్ననలనూ పొందగలిగినప్పటికీ, బహిష్టు రోజుల్లో అసంగతంగా ప్రవర్తిస్తూ ఉంటారు. అందువల్లనే పూర్వీకులు బహిష్టు కాలంలో స్త్రీలను ఏ పనులు చేయనీయకుండా, ఏ బాధ్యతలూ అప్పజెప్పకుండా విశ్రాంతి కోసం కొన్ని సాంఘిక కట్టుబాట్లు ఏర్పాటు చేశారు. పూర్వం సమిష్టి కుటుంబాలలో స్త్రీలకు బహిష్టు కాలంలో మానసికంగానూ, శారీరకంగానూ ప్రశాంతంగా ఉండటానికి అవకాశం కల్పించేవారు. అందువల్ల వారికి పూర్తి విశ్రాంతి లభించేది. సమిష్టి కుటుంబ జీవనానికి అనువైన ఆ కట్టుబాట్లు ఇప్పటి పరిస్థితుల్లో ఇబ్బంది కరంగా ఉండటం వల్ల మార్పులు చేసుకున్నాం. కాని, సహజ సిద్ధంగా ఏర్పడే ఈ శారీరక, మానసిక మార్పులు సాంఘిక కట్టుబాట్ల



ప్రమేయం లేకుండానే ఎప్పటిలాగే జరుగుతున్నాయి. ఎవరికి వారు జీవించే ఈ రోజుల్లో స్త్రీలు తప్పని పరిస్థితుల్లో ఉద్యోగాలు చేసుకుంటూ ఉండటంవల్ల వారికి పూర్వపు సహాయం, విశ్రాంతి కరువయ్యాయి దానికి తోడు బయట ఉద్యోగ చేస్తూ, ఇంటికి వచ్చి ఇంటి పనులు కూడా చేయ వలసివస్తే వాళ్ళు ఈ బహిష్టు కాలంలో అమితంగా అలిసిపోతారు. ఆ అలసట ఫలితంగా కోపం, చిరాకూ ప్రదర్శిస్తారు. అందువల్ల మారుతున్న పరిస్థితుల్లో భార్యా భర్తలు పరస్పరావగాహనతో ఒకరికొకరు అండగా నిలవాలే కాని, ఘర్షణలకు దిగకూడదు.

—: o :—

విమర్శ

కొందరు ఇతరుల తప్పులు ఎంచటమే తమధ్యేయంగా పెట్టుకుంటారు. ఇటువంటి వాళ్ళు ఇతరులలో మంచితనం చూడలేరు. ఇతరుల తప్పులెంచి వారికంటే తామే అధికులమనే మానసిక సంతృప్తి పొందటమే వాళ్ళ లక్ష్యం. ఇటువంటి ప్రవృత్తి వాళ్ళకు చిన్నతనంలోనే ఏర్పడుతుంది. చిన్నతనంలో చేసిన తప్పులను సరిదిద్దటానికి వాళ్ళ తలిదండ్రులు చేసిన వివిధ ప్రయత్నాలు వీరి మనోఫలకంపై శాశ్వత ముద్రను వేస్తాయి. చిన్న పిల్లలను దండించటంలో సఫలీకృతులైన పెద్ద వాళ్ళ తృప్తి వీళ్ళకు ఆదర్శప్రాయంగా ఉంది. తాముకూడా ఇతరులను తప్పు చేయకుండా నివారించటానికి కృషి చేయాలనే అభిలాష కలుగుతుంది అప్పటినుంచీ ఇతరులను విమర్శించటం మొదలుపెడతారు. తమ సలహాలు ఇతరులకు నచ్చుతాయో, నచ్చవో అనే విచక్షణ లేకుండా అన్ని సమస్యలకూ తామే పరిష్కారం చూపించగలమనే నమ్మకంతో ప్రవర్తిస్తారు.

ఈ ప్రవృత్తిగల భర్తలు భార్యలను అనేక మానసిక సంక్షోభాలకు గురి చేస్తారు. మూడు గంటలసేపు కష్టపడి భర్తకు సంతృప్తి కలిగేవిధంగా భోజనం తయారుచేస్తే రోజూ ఏదో ఒకవంక చెప్పి భార్య వంటలను విమర్శించే భర్తలు ఈ కోవకు చెందినవాళ్ళే. ఒక్క రోజు కూడా తన కష్టాన్ని అర్థం చేసుకున్నట్లుగా ప్రవర్తించని భర్తయొక్క విమర్శను భార్య సాదరంగా స్వీకరించలేకపోతుంది. అంతేకాక భర్త అసంగత ప్రవర్తన ఆమెకు కోపాన్ని, చిరాకును కలిగించి భర్త ఇచ్చే సలహాలను కొన్నింటిని వినిపించుకోదుకూడా. భార్యాభర్తలు మాట్లాడు

కుంటున్నప్పటికీ వాళ్ళిద్దరిమధ్యా ఈ అవగాహనలోపం ప్రతి విషయం లోనూ ప్రస్ఫుటంగా కనిపిస్తుంది భర్త తనను అనవసరంగా తిడుతున్నారనే భావం భార్యలో కలుగుతుంది. భార్య తన మాటలు లెక్క-చెయ్యటం లేదని భర్త అనుకొంటాడు. ఈ తతంగం జీవితాంతం సాగుతుంది. ఇట్లా చిన్నతనంలో ఏర్పడ్డ వ్యక్తిత్వలోపం సంసారాన్ని నరక కూపం చేస్తుంది.

ఒక వ్యక్తిప్రవర్తనలోని లోపాన్ని ఎత్తిచూపే ముందు ఆ విమర్శను ఎదుటివ్యక్తి స్వీకరిస్తాడో లేదో అని ఆలోచించవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది ఎదుటి వ్యక్తికి నమ్మకం కలిగించే విధంగా ఆ వ్యక్తిలోని మంచి గుణాలను ప్రశంసించగలిగే విశాల హృదయం ఉన్న వాళ్ళు, ఎదుటివ్యక్తి మన్ననలను తేలికగా పొందగలరు. ప్రతి వ్యక్తీ సమాజంనుంచి తనకు ప్రోత్సాహం లభించాలని ఆశిస్తాడు తాను చేసే ప్రతి పని వెనకా ఈ ఆశ ఉంటుంది. అంటే వ్యక్తులు ఎదుటివారి నుంచి తాము పొందదలచిన స్పందనకోసం కొన్ని ప్రేరేపణలను సృష్టిస్తారు. ఈ ప్రేరేపణలు వాక్కు రూపంలోగాని, చేతల రూపంలో గాని, అంగ విన్యాసాలద్వారాగాని, ముఖ కండరాల కదలికతోగాని సామాన్యంగా చేస్తుంటారు. ఈ ప్రేరేపణలను రెండో వ్యక్తి స్వీకరిస్తాడు అట్లా స్వీకరించిన సమాచారాన్ని విశ్లేషించి, తన అనుభవంతో, తన సహజ వ్యక్తిత్వ లక్షణాలతో అన్వయించుకొని, తన స్పందనను మొదటి వ్యక్తికి తెలియజేస్తాడు ఈ స్పందన కనుక మొదటివ్యక్తి ఆశించిన విధంగా లేకపోతే వాళ్ళిద్దరిమధ్యా అవగాహనలోపం ఏర్పడుతుంది. అందువల్లే ప్రతి ఒక్కరూ ఎదుటి వ్యక్తిలోని మంచిని గుర్తించి దాన్ని ప్రోత్సాహ రూపంలో తెలియచేసిననాడు ఇద్దరిమధ్యా సదవగాహన కలుగుతుంది ఆ తరువాత ఉన్న లోపాలను ఎత్తి చూపితే ఆ విమర్శ

లను సంతోషంగా స్వీకరిస్తారు. తదనుగుణంగా ప్రవర్తనలో మార్పులు తెచ్చుకోవటానికి కూడా ప్రయత్నిస్తారు.



పై నుదహరించినట్లుగా భర్త కనుక భార్యవంటకాల్లోని మాధుర్యాన్ని మెచ్చుకుంటూ కొన్ని లోపాలను చూపితే ఆమె తన నైపుణ్యాన్ని వృద్ధి చేసుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తుంది కాని, చాలా మంది భర్తలు భార్యను మెచ్చుకుంటే అలుసైపోతామనే అపోహతో ఎప్పుడూ విమర్శిస్తూ ఉంటారు అందువల్లే ఆ కుటుంబాల్లో సుఖశాంతులు మచ్చుకైనా కనిపించవు.

—: o —

సమస్యా - పరిష్కారం

చిన్నపిల్లలు తామే గొప్పవాళ్ళమనే అభిప్రాయంతో ఎదుటివాళ్ళ వస్తువులనూ, ప్రవర్తననూ తరుచు విమర్శిస్తూ ఉంటారు. ఈ విమర్శ ఈర్ష్యా ద్వేషాలనుండి ఉద్భవిస్తుంది. ఇది అసహనానికి ప్రతిరూపం. అసహనం అనేది తమ గురించి తమకున్న అభిప్రాయాన్ని విచ్ఛిన్నం చేసే పరిస్థితులు కలిగినప్పుడు తమ యథాస్థితిని నిలబెట్టుకోవడానికి తమకు తామే నచ్చచెప్పుకొనే ప్రక్రియ. ఎదుటివాడి బొమ్మకంటే తమ బొమ్మే మంచిదని ఊహించుకొని, తామాశించిన విధంగా ఇతరులనుండి స్పందన పొందాలనుకుంటారు. అట్లా అనుకునే చిన్నారి తన బొమ్మకంటె మంచి బొమ్మతో ప్రత్యక్షమైన ఎదురింటి పాపతో వ్యవహరించే తీరు అసహనాన్ని ప్రదర్శిస్తుంది.

ఇట్లా చిన్నతనంనుంచీ ఇతరుల మెప్పును పొందటానికి అసహనాన్ని ప్రక్రియగా ఉపయోగించటం నేర్చుకొని, దాంట్లో ప్రావీణ్యం గడించిన వ్యక్తి జీవితాంతం క్లిష్ట పరిస్థితులలో దాన్నే సమస్యా పరిష్కార శక్తిగా ఉపయోగించటం జరుగుతుంది. ఈ ప్రవర్తి గల భార్య తోటి కోడళ్ళతోనూ, ఆడబిడ్డతోనూ, అత్తతోనూ ప్రతి చిన్న విషయానికి అతిగా స్పందిస్తూ గృహ కలహాలకు కారణభూతురాలు అవుతుంది ఆటువంటి స్త్రీ భర్త ఆలస్యంగా ఇంటికి వచ్చినా, స్నేహితులతో సరదాగా గడిపినా, పర స్త్రీలను మెచ్చుకున్నా ఓర్వలేదు. ఎత్తిపొడుపు మాటలతో తన ఆవేదనను బహిర్గతం చేస్తుంది.

ఈ లక్షణాలున్న భర్త అయితే భార్యను తరుచు అనుమానిస్తాడు. భార్య చేసే ప్రతి పనినీ విమర్శనాత్మక దృష్టితో చూసి ఎత్తిపొడుపు

మాటలతో ఆమెకు బాధ కలిగిస్తాడు. స్వార్థం ప్రకటిస్తూ అసంగతంగా ప్రవర్తిస్తాడు. తనకో న్యాయం, భార్యకో న్యాయం అన్నట్లు తాను చేసే దానికీ, చెప్పేదానికీ పొంతన లేకుండా వ్యవహరిస్తాడు. ఇటువంటి అసంగతమైన ప్రవర్తన భార్యలో ఉన్నా, భర్తలో ఉన్నా ఇది కుటుంబ వాతావరణాన్ని కలుషితం చేస్తుంది.

తమ ప్రవర్తనలో చాలా భాగం చిన్న పిల్లల ప్రవృత్తికి సంబంధించిన ఈర్ష్య, ద్వేషం, అసహనంలాంటి లక్షణాల ప్రభావమే అని తెలుసుకొన్ననాడు తమలో కలిగే భావానికి వెనుక ఉన్న ప్రభావాన్ని విశ్లేషించి అర్థం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తారు. అట్లా అర్థం చేసుకుంటే సమస్యను ఎదుటివారి దృక్కోణంనుంచి కూడా చూడగలుగుతారు. చాలా సమస్యలు ఎదుటివారి దృక్కోణం నుంచి మనం చూడగలిగితే అవి వాటంతటవే పరిష్కరింపబడతాయి. సమస్య అనేది చాలవరకు వ్యక్తుల దృక్కోణాలలో ఉన్న తేడాయే ఈ తేడాను తగ్గించగలిగితేనే సమస్య శాశ్వతంగా పరిష్కృతమవుతుంది. ఈ ప్రయత్నం చేసే ఓపికలేక, ఈ



ప్రయత్నానికి అవసరమైన తెలివితేటలను సంతరించుకోలేక జరిగే తాత్కాలిక పరిష్కారాలు సమస్యను మరింత క్లిష్టతరం చేస్తాయి.

ఎదుటివాళ్ళు కూడా ఆలోచించగలరనీ, వాళ్ళకు కూడా ఈ సమస్యను పరిష్కరించటంలో ప్రమేయం ఉన్నదనీ గుర్తించిననాడు సమస్యను వారి దృక్కోణం నుంచి చూడవలసిన అవసరం కలుగుతుంది. అట్లా ఎదుటివాళ్ళ విషయపరిజ్ఞానాన్ని గౌరవించిననాడు, వాళ్ళ వాదనతో ఏకీభవించకపోయినా సమస్యను క్షుణ్ణంగా అర్థం చేసుకోగలుగుతారు. సమస్యా పరిష్కార శక్తిలో మొదటి దశ సమస్యను నిర్వచించగలగటం, సమస్యను విపులంగా వివరించగలిగితే పరిష్కార మార్గాలు సులభంగా కనబడతాయి. అప్పుడు ఇద్దరికీ ఆమోదయోగ్యమైన ఒక మార్గాన్ని ఎంపిక చెయ్యటం సాధ్యమవుతుంది ఈ ప్రయత్నం కొంత కష్టతరమైనప్పటికీ భార్యాభర్తల శాశ్వత సత్సంబంధాలకు ఇది అవసరం.

—: o :—

ఆత్మ పరిరక్షణ

జంతువులు తమ విరోధులను ఎదుర్కోవలసి వచ్చినప్పుడు తమ బలాన్నీ, విరోధుల బలాన్నీ అంచనా వేసుకుంటాయి. తమ బలం విరోధి బలం కంటే అధికమనుకుంటే పోట్లాటకు దిగుతాయి. లేకపోతే పలాయనం చిత్తగిస్తాయి సృష్టిలోని ప్రతి ప్రాణికీ ఈ లక్షణాలు జన్మతః వస్తాయి. అందే వాటి ఆలోచనా శక్తి నిర్ణీత పరిధిలో సమస్యా పరిష్కారానికి ఉపయోగపడుతూంది. వాటి పూర్వాపరాలను గురించి దీర్ఘంగా ఆలోచించే శక్తి లేదు. అందువల్లే వాటి ప్రవర్తనను మనం తేలికగా ఊహించుకోగలం. తొలి దశలో ఆది మానవులు కూడా ఆత్మ రక్షణ కోసం ఎదుటి వారితో పోట్లాడటమో లేక పారిపోవటమో చేస్తూ ఉండేవారు.

ఇతర ప్రాణులకంటే మానవుని మెదడు పరిమాణం అధికంగా ఉండటం వల్ల అతడు పూర్వానుభవాలను జ్ఞాపకం ఉంచుకొని, భావి అవసరాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని సమస్యను పరిష్కరించుకోగలుగు తున్నాడు. ప్రతి ఒక్కరి పూర్వానుభవాలు, భావిని గురించిన ఊహలూ భిన్నంగా ఉండటం వల్ల ప్రతి సమస్యకూ అనేక పరిష్కార మార్గాలు కనిపిస్తాయి. ఉన్న పరిష్కార మార్గాలలో ఉత్తమమైన దానిని ఎంపిక చెయ్యటం విజ్ఞుల కర్తవ్యం. సాంఘిక మార్పులను అర్థం చేసుకొని, సమాజంలో ఎక్కువ శాతం ఆమోదించే పరిష్కార మార్గాన్ని చెప్ప టాన్నే సమర్థత అంటారు. అందే ప్రతి ప్రేరణకు అతిగా స్పందించక శాంతంగా సమస్యను అన్ని దృక్కోణాలనుంచీ విశ్లేషించి, పరిష్కార మార్గాల మంచి చెడ్డలను అంచనా కట్టి పరిస్థితులకు అనుకూలంగా నిర్ణయం చెయ్యవలసి ఉంటుంది. పై విధంగా విశ్లేషించి విషయ నిర్ణయం

చేసే శక్తి లేనప్పుడు సమర్థత లోపించిందని తెలుస్తుంది. అప్పుడు ఆది మానవుని ప్రవర్తనకు సారూప్యమైన ప్రవర్తన కనిపిస్తుంది. ప్రతి సమస్యనూ వివాదంగా గుర్తించటమో లేక సమస్యను కనుమరుగు చేసుకోవటానికి పలాయనం చిత్తగించటమో జరుగుతుంది. ఇట్టి వారు ఎప్పుడూ తర్కిస్తూనో - లేక మౌనంగానో కనిపిస్తారు. ఈ రెండూ కూడా సమస్యా పరిష్కారానికి ఉపయోగపడవు.

మన సమర్థత లోపించినప్పుడు మనలో భయాందోళనలు చెలరేగుతాయి. ఈ భయాందోళనలను కప్పిపుచ్చటానికి కోపం, చిరాకు లాంటి ఉద్వేగాలను బహిర్గతం చేస్తాం. సామాన్యంగా జంతువులు విరోధులను చూసి భయపడి పారిపోవటానికి మార్గం లేనప్పుడు ఆత్మ రక్షణకొరకు అనేక శబ్దాలు చేస్తాయి. ఈ శబ్దాలు వాటి ధైర్యాన్ని చూపించవు. ఇవి వాటి అసమర్థతకు చిహ్నాలు. అట్లాగే మనలో కూడా భయం కలిగినప్పుడు ఆంజనేయ దండకమో లేక రామనామ స్మరణో లేక పద్యాలు పాడటమో జరుగుతుంది. అసంకల్పితంగా కొద్దిపాటి భయమున్నప్పుడు కోపం, చిరాకు లాంటి లక్షణాలను ప్రదర్శించటం ద్వారా మన అధైర్యాన్ని కప్పిపుచ్చుకుంటాం. ప్రతి చిన్న విషయానికీ కోపం, చిరాకు ప్రదర్శించేవారు వారి అంతర్గత సంక్షోభాన్ని బహిర్గతం చేస్తున్నట్లుగా ఉంటుంది.

భార్యాభర్తలు ప్రతి చిన్న విషయానికీ ఆదిమానవులలాగా పోట్లాడుకోవటమో లేక ముసుగదీసుకోవటమో చేస్తే ఇన్ని వేల సంవత్సరాల సమాజపురోభివృద్ధి వారి సమస్యాపరిష్కార శక్తిపై ప్రభావం కలిగించలేదని తెలుస్తుంది. ఈ రెండు మార్గాలకూ మధ్యగా ఎదుటి వారికి కూడా ఆలోచనా శక్తి ఉన్నదని గుర్తించగలగాలి. ఎదుటివారి సహకారం సమస్య పరిష్కారానికి అవసరమనే విషయాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి. ప్రతి సమస్యకూ వివిధ పరిష్కార మార్గాలుంటాయని తెలుసుకోవాలి. ఎదుటివారిని ఓడించి తాము విజయం సాధిస్తే ఆ పరిష్కారం తాత్కాలికమైనదనే సత్యాన్ని గ్రహించాలి. ఇద్దరి గౌరవ మర్యాదలకూ వారి

స్వతంత్ర ప్రతిపత్తికి భంగం వాటిల్లకుండా ఉండే పరిష్కారంకోసం అన్వేషించాలి. ఇద్దరికీ సంతృప్తికలిగే పరిష్కారాన్ని కనుగొనగలగాలి. ఈ ప్రయత్నం ఇద్దరికీ లాభదాయకమైనదనీ,ఇందులోఎవరి త్యాగంతోనూ పని లేదనీ ఆమోదించాలి. పై విధంగా గృహ సమస్యలను ఆలుమగలు పరస్పరావగాహనతో పరిష్కరించుకొన్ననాడు ఇతర ప్రాణికోటి కంటే మనకున్న ఆలోచనా శక్తిని సద్వినియోగం చేసుకొన్న వాళ్ళమవుతాం.



సామాజిక నైతిక విలువలను మన ఆలోచనలలో ఇముడ్చుకొని సమస్యాపరిష్కారానికి కస్సుబుస్సు మనకుండా, మౌనం వహించకుండా ససాజధోరణిలో కృషి చేసే నైపుణ్యం అలవరచుకోవాలి. ఇది తేలికగా లభించే విద్యకాదు. మనసు గుర్తించి మనం అర్థం చేసుకొంటూ ఇతరులను అర్థం చేసుకొనే శక్తి క్రమేణా సంపాదించుకోవాలి. ఇది ఆలుమగ లిద్దరూ వ్యక్తిగతంగా చెయ్యవలసిన కృషి. ఒకరి బదులు ఒకరు చేస్తే ఫలితం లభించదు. సంసారంలో సుఖ సంతోషాలను శాశ్వతంగా పొందాలంటే ఇంతకంటే వేరే మార్గం లేదు.

—: o :—

శిశు జననం తరువాత

గర్భధారణ జరగగానే స్త్రీ శరీరంలో అనేక మార్పులు జరుగుతాయి. ఈ మార్పులు మానసిక ప్రవృత్తి మీద కూడా ప్రభావం చూపుతాయి భార్య మానసిక స్థితి పుట్టబోయే శిశువు మీదా ప్రసరిస్తుంది. కాబట్టి భార్యను సంతోషపెట్టవలసిన బాధ్యత భర్తది. ఆమె శారీరక, మానసిక విశ్రాంతులకోసం అనువైన వాతావరణం కల్పించాలి. అందు వల్ల భార్యా భర్తలు అన్యోన్యంగా ప్రేమ వాత్సల్యాలు వ్యక్తపరుస్తూ సుఖమయ జీవితం గడిపితే ఆరోగ్యవంతమైన ఆహ్లాదం చేకూర్చే శిశువు పుడతాడు.

ఎంతో అన్యోన్యంగా వివాహ జీవితం గడిపిన దంపతులు సంతానం కలిగాక కొత్త పరిస్థితులను ఎదుర్కొనవలసి వస్తుంది. భార్య తన కాలమంతా పసికందు కోసమే వినియోగించవలసి ఉంటుంది. వివాహం అయినప్పటి నుంచీ భార్యపై ఆధారపడటం అలవాటు చేసు కొన్న భర్త ఇప్పటి ఆమె నిర్లక్ష్యాన్ని సహించలేడు. భార్య కూడా పని ఎక్కువ అవటం వల్ల, నీరసం వల్లా కోపం, చికాకు ప్రదర్శిస్తుంది. ఒకవైపు భార్య అసహనం, ఇంకోవైపు భార్య కోపం రెండూ ఒకదానితో ఒకటి ఢీకొని సంసారంలో సంక్షోభం సృష్టిస్తాయి.

కొందరు స్త్రీలు ప్రసవించిన తరువాత ఆత్మన్యూనతా భావం కలిగి భర్తవల్లే తమకు ఈ అసౌకర్యం కలిగిందని భర్తపట్ల ద్వేషాన్ని పెంచుకుంటారు. ఈ ద్వేషమే ప్రతి చిన్న విషయానికి ప్రతిస్పందనగా అసంగత రూపంలో బహిర్గతమవుతుంది.

కొందరు భర్తలు భార్య ప్రసవవేదనకు తామే కారణమని ఊహించుకొని ప్రసవ సమయంలో ఆమెతోపాటు బాధపడటం కూడా జరుగుతుంది. ఇట్లా బాధ ననుభవించిన వారిలో కొందరు తమ లైంగిక వాంఛలను కూడా తాత్కాలికంగా పోగొట్టుకున్నారని అనేక పరిశోధనలలో తేలింది. అందువల్ల ఎంత ధైర్యవంతులైనా ప్రసవించేటప్పుడు ప్రత్యక్షంగా చూడటం లేదా అక్కడ ఉండటం మంచిది కాదని నిపుణులు సలహా ఇస్తారు. కొన్ని సందర్భాల్లో భార్య గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు భర్తలకు కూడా కడుపులో తిప్పినట్లు అయి, జబ్బు చేసినట్లు బాధ పడతారు. ఇట్లా బాధ పడటం అతిశయోక్తిగా కనిపించినప్పటికీ, భార్యాభర్తల అనుబంధం వల్ల ఒకరు బాధపడుతున్నప్పుడు ఇంకొకరూ ఆ బాధ ననుభవించటం అప్పుడప్పుడు జరుగుతుంది.

శిశువును అతి శ్రద్ధతో చూసుకోవలసిన సమయంలో భార్యా భర్తలిద్దరూ ఒకరికొకరు చేదోడు వాదోడుగా సహకరించుకుంటే ఆ శిశువు



పురోభివృద్ధికి తోడ్పడిన వారవుతారు. సామాన్యంగా పసిపిల్లలకు ఏమీ తెలియదనుకుంటాము. కాని, భార్యా భర్తల ఆవేదన పరస్పర నిందగా వ్యక్తం అయినప్పుడు వారి ముఖ కవళికలను, కంఠ స్వరంలో తీక్ష్ణతను పసికందు గుర్తించగలుగుతుంది. తల్లిదండ్రుల మానసిక సంక్షోభానికి కారణం తెలియని పసికందులు వారి కోపం తమమీదే చూపుతున్నారను కొని భయ భ్రాంతులవుతారు. అంత చిన్నతనంలో చెరగని ముద్రగా ఏర్పడిన ఈ అనుభవం ఆ పసికందు భావి జీవితంపై ప్రభావం చూపు తుంది అందువల్ల భార్యా భర్త లిద్దరూ తమ బిడ్డ భావి జీవితాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని పరస్పరావగాహనతో వ్యవహరించాలి. పసికందు పెంపకం బాధ్యతను భార్యా భర్త లిద్దరూ సమిష్టిగా స్వీకరించిన నాడు ఆ పసికందుకు ఇద్దరిపట్లా ప్రేమ వాత్సల్యాలు జనిస్తాయి. అటువంటి అనుభవం పసికందు భవిష్యత్తుకు చాలా అవసరం.

— o :—

భౌతికమైన మార్పులు

సంతానోత్పత్తికి దోహదం చెయ్యటానికి స్త్రీలలో 11, 12 సంవత్స రాల ప్రాయంలో మొదలైన ఋతుస్రావం 40, 50 సంవత్సరాల మధ్యలో ఆగిపోతుంది. ఋతుస్రావం ఆగిపోయేముందు స్త్రీలలో అనేక శారీరక, మానసిక పరిణామాలు కన్పిస్తాయి. ముఖ్యంగా ముసలివారమవుతున్నా మనే భావంతో ఏ పని చేయాలన్నా ఉత్సాహం కలగదు. తనలోని ఆకర్షణ శక్తి తగ్గిపోవడంవల్ల భర్త తనను చులకనగా చూస్తున్నాడనే భావం కలిగి ప్రతి చిన్న విషయానికీ అతిగా స్పందిస్తారు. భర్తలుకూడా భార్యలలో వచ్చిన ఈ మార్పులను సాదరంగా స్వీకరించక ముభావంగా వ్యవహ రిస్తారు.

ఇంతకాలం పిల్లల పెంపకంలోనూ, గృహ కార్యకలాపాల్లోనూ విసుగూ విరామం లేకుండా కృషి చేసి పొందిన తృప్తి పిల్లలు పెద్ద వారైన తరువాత లభించదు. ఏ పని చేయాలన్నా ఉత్సాహం ఉండక పోవటంవల్ల కాలం వృథా చేయటం జరుగుతుంది. కాలాన్ని సద్విని యోగం చేసుకోవటం లేదనే బాధతోనూ క్రుంగి కృశిస్తూ ఉంటారు. తమలో ఉత్సాహం లేకపోవటంవల్ల బాధ్యతలను తీసుకోకుండా వ్యవహ రిస్తున్నప్పటికీ, కుటుంబంలోని సభ్యులందరూ తమపట్ల నిరాదరణ చూపు తున్నారనే ధోరణిలో ఆలోచించి వారిపట్ల ద్వేషం పెంచుకుంటారు. క్రమేపీ ఆత్మవిశ్వాసం తగ్గి ఆత్మ న్యూనతాభావం పెరుగుతూ వస్తుంది. తనపట్ల తనకు గౌరవభావం తగ్గుతున్నప్పటికీ, ఇతరులు మాత్రం తనను పూర్వంకంటె ఎక్కువగా గౌరవించాలనే వాంఛ ప్రస్ఫుటంగా బహిర్గత మవుతుంది. దీనికితోడు మనసులో నిగూఢంగా ఈర్ష్య, ద్వేషం, కోపం అప్రయత్నంగా బహిర్గతమౌతాయి. పూర్వపు జ్ఞాపకాలను పునశ్చరణ

చేసుకొని ప్రస్తుతపు పరిస్థితితో పోల్చుకొని, అసంగతంగా ఆలోచించి, ఉద్రేకాలను పెంచుకొని శారీరక మానసిక దుగ్మతలకు లోనవుతారు. దీనికి తోడు ప్రకృతిసహజంగా శరీరాంతర్భాగాల్లో జరిగే రసాయనిక మార్పులు కూడా ఎన్నో దుగ్మతలకు కారణభూతమవుతాయి. ప్రతి విషయానికీ వ్యతిరేక భావంతో స్పందించి తమలో అంతర్గతంగా ఉన్న భావాలను వ్యక్తం చేస్తుంటారు. తామేదో తప్పు చేశామనే భావంతో విల విల లాడుతారు.

తీరుబడి లేకుండా ఉదయంనుంచి సాయంకాలం వరకు గృహ కార్యకలాపాల్లో నిమగ్నమై, పనినుంచి సంతృప్తిని పొందటానికి అలవాటు పడిన గృహిణి, ఒక దశలో పని తగ్గి కాలాన్ని ఎలా గడపాలనే మీమాంసలో పడ్తుంది. ఇటువంటి పరిస్థితి ప్రతి ఒక్కరికీ ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఎదురౌతుంది. అందువల్ల గృహ కార్యకలాపాలు నిర్విరామంగా జరిపే రోజుల్లోనే తాము అభిమానించే సంఘసేవ కాని, పుస్తకాలు చదవటం కాని, ఆధ్యాత్మిక చింతన కాని, కుట్టుపని కాని, ఏ ఇతర పనులు కాని చేయటంలో కొంతకాలం వెచ్చించాలి. అట్లా క్రమేపీ తమ నైపుణ్యాన్ని ఆ దశలోనే పెంపొందించుకుంటూ వస్తే, తమ పని భారం తగ్గిన సమయంలో ఇటువంటి కార్యక్రమాల్లో ఎక్కువగా నిమగ్నమవటానికి వీలుంటుంది. అప్పుడు కాలం గడవటం లేదనే బాధ ఉండదు. ఇటు అసంగతమైన ఆలోచనలతో తమ మానసిక స్థిరత్వం కోల్పోవలసిన అవసరమూ ఉండదు. కొందరు ఎప్పుడవసరమైతే అప్పుడు ఇతర పనులు చేయవచ్చుననే నమ్మకంతో ఉంటారు. ఇది సాధ్యం కాని పని. ప్రతి పనికీ కొంత నైపుణ్యం అవసరం. నైపుణ్యం ఉందేకాని తృప్తి లభించదు. పనినుంచి తృప్తి పొందటానికి అవసరమైన నైపుణ్యాన్ని క్రమక్రమంగా సంపాదించాలి. అందువల్ల తీరుబడి లేకుండా పని ఉన్న రోజుల్లోనే కొంత కాలాన్ని తమ అభీష్ట కార్యక్రమానికి కేటాయించి, ఆ

పనిలో నైపుణ్యాన్ని సంపాదించటానికి కృషి చేయాలి. ఈ ప్రయత్నం ఎంత తొందరగా మొదలుపెడితే అంత మంచిది.

40, ౫0 సంవత్సరాల వయసులో ప్రతి స్త్రీకి బహిష్టు నిర్ణీత కాలంలో కాక అనుకున్నదానికంటే ముందో, వెనుకో వస్తుంటుంది. కొన్ని సందర్భాలలో ఋతుస్రావం ఎక్కువగానో తక్కువగానో అవుతుంది. ఈ శారీరక బాధవల్ల నిద్రకూడా పట్టక అసంగతంగా ఆలోచిస్తారు. తమ శారీరక బాధలకు కాన్సరులాంటి ప్రమాదకరమైన జబ్బులు కారణమేమో నని అపోహపడతారు.

ఈ పరిస్థితులలో వారికి లభించవలసింది కుటుంబసభ్యుల నుంచి ప్రేమ వాత్సల్యాలేకాని వైద్య చికిత్స కాదు. కాని ఎక్కువ సందర్భాలలో ప్రేమ వాత్సల్యాలకు బదులు అదుపు, నిరాదరణలే ఎదురవుతాయి. అందువల్లే ఆలుమగల కలహాలు భరించరాని స్థితికి చేరుకొని భార్య మానసిక ఒత్తిడి అధికమౌతుంది. కొందరు ఈ బాధను భరించలేక ఆత్మహత్యా ప్రయత్నాలు కూడా చేస్తారు.

ఈ పరిస్థితులనుంచి బయటపడాలంటే భార్యాభర్తలిద్దరూ ప్రకృతి సహజమైన శారీరక మానసిక పరిణామాలను గురించి తెలుసుకోగలగాలి. భార్య ప్రవర్తన అంతర్గత రసాయనిక మార్పులవల్ల అసంగతంగా ఉండే కాని, అది ఆమె సహజ స్వభావం కాదని భర్త గుర్తించగలగాలి. అట్లాగే భార్య కూడా తన ప్రవర్తన అసంగతమైనదేనని గ్రహించగలగాలి. తనకు తోచే భావాలన్నీ సబబైనవి కావనీ తెలుసుకోవాలి. తన శారీరక మానసిక బాధలన్నీ తాత్కాలికమైనవేననీ ఒప్పుకోగలగాలి. ప్రతి స్త్రీ జీవితంలో కూడా ఒక దశలో ఇటువంటి ఇబ్బందులను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. అది తెలుసుకున్ననాడు ఆమె ప్రవర్తన ఎబ్బెట్టుగా ఉండకుండా అదుపు చేసుకోగలదు. ఇట్లా పరస్పరావగాహనతో భార్యాభర్తలు వ్యవ



హరిస్తే హాని జీవితం సుఖశాంతులతో సాగిపోతుంది. ఎన్ని విషయాలు తెలిసినా, ఎంత విద్యావంతులైనా ఈ దశలో ఉద్వేగాలకు లోనై అసంగతంగా ప్రవర్తించటం తరచు చూస్తూ ఉంటాం. మాటకిమాట కలిపి భార్యాభర్తలు ఇద్దరూ కూడా నరకాన్ని సృష్టించుకుంటారు.

—:o:—

పురాణేతి హాసాల ప్రభావం

వ్యక్తి ప్రవర్తన చిన్ననాటి అనుభవాల మీదే ఎక్కువగా ఆధార పడి ఉంటుంది. పసికందుకు లింగ భేదాలు తెలియవు. లింగభేదాలను గురించి చెప్పే సామాజిక విలువలు బాహ్యవాతావరణంనుంచి నేర్చు కొన్నవే. పెద్దలు మొట్టమొదట బట్టల వ్యత్యాసంతో మగపిల్లలకు, ఆడ పిల్లలకు ఉన్న తేడాను చూపి లింగవిభజన నేర్పుతారు. అప్పటినుంచి ప్రవర్తనా నియమావళి నేర్పుతారు. పురాణేతి హాసాల్లోని కథలద్వారా వాళ్ళ బాధ్యతను తెలియచేస్తారు. ఉదాహరణకు రామాయణం కథద్వారా మగవారి సామాజిక ధర్మాన్ని రాముని పాత్రలో చూపుతారు. అట్లాగే స్త్రీజాతి ఔన్నత్య లక్షణాలను సీత పాత్రద్వారా తెలియచేస్తారు. ఈ విధంగా చిన్నతనంలోనే మగవారు తమ ఆధిక్యతను తెలుసుకొని అప్పటి నుంచీ తమ అధికారాన్ని స్త్రీలపై చూపడం ప్రారంభిస్తారు.

మగ పిల్లలు ఇంట్లో తనకంటే పెద్ద ఆడపిల్లలున్నా వాళ్ళందరూ తాను చెప్పినట్లే నడచుకోవాలనుకుంటారు. తండ్రిమాటకిచ్చినంత గౌరవం తల్లిమాటకివ్వరు, దీనికి తోడు పురాణేతి హాసాలన్నీ పురుషులచేతే రచించబడటంవల్ల స్త్రీలకు సముచితస్థానం లభించలేదు. ఉదాహరణకు హరిశ్చంద్రుడు తనమాట నిలబెట్టుకొని ప్రజల మన్ననలను పొంద టానికి విశ్వామిత్రుడి బాకీ తీర్చవలసిన సమయంలో హరిశ్చంద్రుడు తన వస్తు వాహనాది సకలైశ్వర్యాలనూ అమ్మినప్పటికీ బాకీ తీరలేదు. ఆనాటి సామాజిక న్యాయం ప్రకారం భార్యకూడా ఒక వస్తువుగానే పరిగ ణించబడిందనిపిస్తుంది. అందువల్లనే ఆమె ఇష్టాయిష్టాలతో పనిలేకుండా ఒక జడపదార్థాన్ని వేలం పాటలో అమ్మినట్లుగా ఆమెనూ వేలం వేసి ఆ వచ్చినడబ్బు తానివ్వవలసిన బాకీకింద జమకడతాడు హరిశ్చంద్రుడు.

ఇటువంటి కథలతో ప్రభావితుడైన మగశిశువు తన ఆధిక్యాన్ని ఎదురు లేని ప్రకృతి సహజమైన హక్కుగా భావించుకుంటాడు. వివాహం అయిన తరువాత ఇదే నైతిక విలువలతో భార్యను జడపదార్థంగా ఊహించుకొంటాడు. ఆమెకుకూడా హక్కులున్నాయనీ, స్వతహాగా ఆలోచించగలదనీ, కుటుంబ నిర్వాహణ ఇద్దరికీ సమిష్టి బాధ్యతనీ, పరస్పరం సంప్రదింపులతో సమర్థవంతంగా నిర్వహించవచ్చుననీ, ఏక పక్ష నిర్ణయాలు సుఖజీవనానికి అడ్డుగోడలనీ తెలుసుకోకుండా సంసారాన్ని నరకమయం చేసుకుంటాడు. అసలు వీళ్ళు మరచిపోయిన విషయమేమిటంటే— హరిశ్చంద్రలోని ఉత్తమ నాయకుని లక్షణాలలో కొన్నికూడా తాము సంతరించుకోకుండానే తమ భార్యలు మాత్రం చంద్రమతిలోని లక్షణాలన్నీ కలిగి ఉండాలని ఎదురు చూస్తారు. వాగ్వివాదాలతో భార్య ఎదురుతిరిగి "మీరు హరిశ్చంద్రులైతే నేను చంద్రమతి నవుతాను" అని అన్నపుడు వీళ్ళకు కనువిప్పు కలుగుతుంది.

పురుషాధిక్యాన్ని చిన్నతనంలో పరిసర వాతావరణంనుంచీ, పురాణేతిహాసాలనుంచీ తెలుసుకున్నట్లుగానే ఆడపిల్లలుకూడా తమ విధులను బాధ్యతను ఈ విధంగానే తెలుసుకుంటారు. ఉదాహరణకు తల్లి గయ్యాళిదయితే ఇంట్లో జరిగే దైనందిన సంఘటనలు పిల్లల ప్రవర్తన మీద ప్రభావం చూపుతాయి. తల్లి తండ్రినీ, ఇతర వ్యక్తులనూ లెక్క చేయకుండా గదమాయించే దృశ్యాలు ఆమె మనోఫలకంపై శాశ్వతంగా నిలిచి పోతాయి. పురుషులతో వచ్చే వివాదాలకు ఇదే సరియైన పరిష్కార మార్గమని ఆడపిల్లలకు తోస్తుంది. ఆ విధంగానే తామూ ఉండటానికి అప్పటినుంచే ప్రయత్నం చేస్తారు వివాహం అయిన తరువాతకూడా భర్తతో వాగ్వివాదాలతో ఈ పంథానే అవలంబిస్తారు. అప్పుడు భర్త తాను ఊహించుకొన్న స్త్రీకీ—నిజజీవితంలో ఎదురైన ఈమెకూ ఉన్న వ్యత్యాసాన్ని సమన్వయం చేసుకోలేక తీవ్ర మానసిక సంక్షోభానికి గురి

అవుతాడు. ఇట్లా వారి జీవితాన్ని నరకమయం చేసుకుంటారు ఆడ పిల్లలు.

ఇటువంటి సందర్భాలలో ఇద్దరూకూడా మనసువిప్పి తమ ప్రవర్తనలకు మూలకారణమైన గృహ వాతావరణ ప్రభావాన్ని అర



మరికలు లేకుండా విశ్లేషించి ఇద్దరూ అనుసరించే పంథాలుకూడా లోపభూయిష్టమైనవనే తెలుసుకోవాలి. అంతేకాని ఎప్పుడో, ఎవరో ఏదో చేస్తే తామూ ఆవిధంగానే చేస్తే మారుతున్న సమాజంలో సుఖ జీవనం సాగించటం కష్టతరం

—: ౦ :—

ఆశా వాదం-నిరాశా వాదం

కొందరు గృహిణులు ఉద్యోగినులను చూసి, వారి స్వతంత్ర ప్రతిపత్తిని, హోదాను చూసి ఈర్ష్య పడతారు. అట్లాగే ఉద్యోగినులు గృహిణుల విశ్రాంతిని, వారికి భర్తల నుంచి లభించే రక్షణలను లభించుట లేదని బాధపడతారు. సహజంగా మనకున్న వాటిని అనుభవించి ఆనందించటం కంటే ఇతరులకున్న దాన్ని గూర్చి ఈర్ష్య పడటం మానవ నైజం.

మన సాంప్రదాయం ప్రకారం భర్త సంపాదిస్తే భార్య గృహ నిర్వహణ చెయ్యాలి. అనాదిగా వస్తున్న ఆచారప్రకారం ఎక్కువ మంది స్త్రీలు కుటుంబ బాధ్యతను సమర్థవంతంగా నిర్వహించ గలుగుతున్నారు.

భర్త సంపాదనను పొదుపుగా ఖర్చు చేసుకొని ఎన్నో అవసరాలను వాయిదా వేసుకుంటూ సంసార జీవనం సాగించటం వారికి బాధగా ఉంటుంది. తమ విశ్రాంతిని సద్వినియోగం చేసుకోలేక, తమకు లేని స్తోమతను గురించి వికృతంగా ఊహిస్తూ, భర్త అసమర్థతను గురించీ అసంగతంగా ఆలోచిస్తూ, విచారంగా కాలం వెళ్ళబుచ్చే గృహిణులు మానసిక సుస్థిరతను కోల్పోతారు. అటువంటి పరిస్థితులలో అసంగతంగా ఆలోచించి తమ హోదా పనిమనిషి స్థాయిలో ఉందనీ, తమకు సంఘంలో గౌరవం లేదనీ ఊహించుకొంటారు. తమ కష్టానికి తగిన ఫలితం లభిండటం లేదనీ, తమగు గుర్తింపు లేదనీ వాపోతుంటారు.

కొందరు గృహిణులు తాము ఇరవై నాలుగు గంటలూ పని చెయ్యవలసి ఉంటుందనీ, తమ తెలివితేటలను అభివృద్ధి చేసుకోవటానికి

అవకాశం లభించటం లేదనీ విచారిస్తుంటారు. భర్త ఉద్యోగానికీ, పిల్లలు బడికీ వెళ్ళిన తరువాత ఒంటరిగా బట్టలు ఉతుకుతున్నప్పుడూ, వంటిల్లు శుభ్రం చేసేటప్పుడు ఆ శ్రమను త్యాగంగా ఊహించి దానికి తగిన ప్రతిఫలం లభించటం లేదని విచారిస్తారు. అప్పుడు పని మనుషులతో పోల్చుకొని, ఆత్మన్యూనతా భావంతో తమ మీద తమకు ఏహ్య భావం కలిగేలా వక్రంగా ఆలోచిస్తారు.

భర్త, పిల్లలు ఇంటికి వచ్చిన తరువాత వారి అవసరాలన్నీ తానే చూడవలసినప్పుడు భర్త కూడా ఒక పిల్లవాడి లాగే కనిపిస్తాడు. అతని అసంగత ప్రవర్తన ఆమెకు కోపం, చికాకు కలిగిస్తుంది. ఆ పరిస్థితులలో తన స్థితిని ఉద్యోగినుల స్వేచ్ఛతోనూ, హోదాతోనూ, స్వతంత్రంతోనూ పోల్చుకొని బాధపడటం జరుగుతుంది. అట్లాగే ఇంటికి రాగానే గృహకృత్యాలను స్వీకరించవలసి వచ్చినప్పుడు తనకు కూడా ఎవరైనా ఇంటి పనులు చేసిపెట్టితే బాగుండుననిపిస్తుంది. అప్పుడు భర్తతో పోల్చుకొని తాను కూడా సంపాదిస్తున్నది కాబట్టి సంపాదించే భర్తకు భార్య పరిచర్యలు చేసినట్లుగా తనకు కూడా ఇంకొకరు చేస్తే బాగుండుననుకుంటుంది. తాను ఇరవై నాలుగు గంటలు పని చెయ్యవలసి వస్తూందనీ, విశ్రాంతి లేదనీ తన దైన్య స్థితిని అందరికీ ఏకరువు పెడుతుంది.

సంస్థలో ఉన్నంత సేపూ ఇంటి విషయాలను గురించి ఆలోచిస్తారు. సహోద్యోగులతో ఇంటి సమస్యలను గురించి చర్చిస్తూ సుత్తి కొడుతుంటారు. అట్లాగే ఇంటి దగ్గరున్నప్పుడు ఆఫీసు విషయాలు మాట్లాడుతూ ఇంట్లో వాళ్ళకు విసుగు కలిగిస్తారు. ఎప్పుడూ తమ చేతిలోని పనిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించకుండా దోష మనస్తత్వంతో తమ పట్ల తమకే గౌరవం లేకుండా వ్యవహరిస్తారు. అప్పుడు ఉద్యోగం

చెయ్యవలసిన అవసరం లేని గృహిణి పాత్రతో తమ స్థితిని పోల్చుకొని ఈర్ష్యా ద్వేషాలకు లోనవుతారు.

సుఖ సంతోషాలు లేనివారు తమ జీవితం నరకం చేసుకోవటమే గాక, భర్తల జీవితాలు కూడా పాడు చేస్తారు. సుఖ సంతోషాలు పరిస్థితుల వల్ల కలగవు. పరిస్థితులను అన్వయించుకోవటంలో ఉంది. పరిస్థితులు అటు సానుకూలం కావు, ఇటు ప్రతికూలం కావు. వాటికి మనం కల్పించే అర్థాలే సానుకూలంగా కాని ప్రతికూలంగా కాని ఉంటాయి. ఆశావాదులైతే పరిస్థితులను సానుకూలంగా అర్థం చేసుకో గలుగుతారు. నిరాశా వాదులైతే వాటిని ప్రతికూలంగా చిత్రించు కుంటారు. ఈ చిత్రీకరణ మన ఆలోచనల సరళి పైన ఆధారపడి ఉంటుంది. కాని పరిస్థితుల మీద కాదు. అందువల్ల మన సంసారంలో సుఖ శాంతులు మనం ఇచ్చే నిర్వచనాలపైనే ఆధారపడి ఉంటాయి. నిర్మాణాత్మకమైన దృక్పథంతో ఆశా వాదాన్ని అలవర్చుకొంటే ఎటు వంటి పరిస్థితులనైనా ఎదుర్కోవచ్చు. సంసారాన్ని సుఖమయం చేసుకోవచ్చు. అసలు మన ఆలోచనలలో ఉన్న అవకతవకలే మానసిక సంక్షోభాన్ని సృష్టిస్తాయి.

మనకు కొన్ని ఊహలుంటాయి. ఆ ఊహలను యథార్థ పరిస్థితు లతో పోల్చి ఆ తేడాను ఎవరో సరిచేయాలని ఆశిస్తాము. అసలు ఊహించుకునేది మనం. ఇతరులు మన ఊహలలో భాగస్వాములు కారు. కాని, వారిని యథార్థ పరిస్థితులను మన ఊహలకు దగ్గరగా చేర్చమని కోరలాం. మనం ఆశించిన ఫలితాలను అందుకోలేనప్పుడు ఇతరులను నిందిస్తాము. ఊహించుకున్నది మనం కనుక ఊహలను యథార్థ పరిస్థితులకు దగ్గరగా తెచ్చుకోగలిగితే సరిపోతుంది. ఈ ప్రయత్నం ఆశా వాదులకు సాధ్యమౌతుంది. నిరాశా వాదులు ఇతరులను ఈ పని చేయమంటారు. అందరూ మనం ఆశించిన విధంగా ప్రవర్తించరు కాబట్టి



వైఫల్యాన్ని ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. ఈ వైఫల్యానికి నిరాశా వాదులే బాధ్యులైనప్పటికీ ఎదుటి వారిని బాధ్యులుగా నిర్ణయించి వారి జీవితాన్ని, ఇతరుల జీవితాలనూ నరక ప్రాయం చేస్తూ ఉంటారు.

—: ० :—

టి. వి. ప్రభావం

రోజురోజుకూ ఇళ్ళలో టి.వి. ప్రభావం పెరుగుతోంది. మన దైనందిన కార్యక్రమం టి.వి. ప్రసారాలకు అనువుగా ఉండేటట్లు రూపొందించుకుంటున్నాం. టి.వి. తో మన అనుభవం కొద్దిపాటిదే అయినప్పటికీ, అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో టి.వి. ఆలుమగల ఐక్యతను విచ్ఛిన్నం చేస్తున్నదనే సత్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకోక తప్పదు.

విదేశాలలో వారానికి సరాసరి ఇరవై అయిదు నుంచి ముప్పై గంటల వరకు టి వి. ని చూస్తూ ఉంటారు. అంటే ఉద్యోగ నిర్వహణలో గడిపే కాలంలో ముప్పాతిక కాలాన్ని టి.వి. చూడటానికి వెచ్చిస్తారు. ఉద్యోగ నిర్వహణలోనూ, ఇంట్లో టి వి. చూడటంలోనూ నిమగ్నమవటం తప్ప వేరే కార్యక్రమాలు లేవనిపిస్తుంది. వారికి టి.వి. చూడటం ఒక అలవాటుగా మారి, గృహ జీవితంలో ఆలుమగల మధ్య అడ్డుగోడగా ఉండిపోతూందనే విషయాన్ని అనేక పరిశోధనలలో కనుగొన్నారు. రోజురోజుకూ పెరిగిపోతున్న విడాకుల సంఖ్యకు ఇదో కారణమంటున్నారు. వారి అనుభవాల నుంచి నేర్చుకోవలసిన గుణపాఠాలెన్నో ఉన్నాయి. అంటే టి.వి. చూడటం తప్పని కాదు. కాని ఎక్కువ కాలాన్ని టి.వి. చూస్తూ గడిపితే సంసారంలో సంక్షోభం కలుగుతుందనే విషయాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి.

వ్యక్తులు మాట్లాడుకొనేటప్పుడు ఒకరి సంభాషణలకు ఇంకొకరు స్పందిస్తూ మాటలతోనూ, అంగవిన్యాసాలతోనూ, ముఖ కవళికలలోని మార్పులతోనూ సమాధానం చెప్పడం జరుగుతోంది. ఈ ప్రక్రియవల్ల ఇద్దరూ తమ అంతర్గత శక్తిని వినియోగించటం జరుగుతోంది. కాని

టి వి. చూస్తున్నప్పుడు ఇతరులతో మాట్లాడటానికి వెచ్చించవలసిన శక్తి మనలోనే ఉండిపోతుంది. అంటే ఎదుటివారు మాట్లాడుతున్నప్పుడు మనం సమాధానం ఇవ్వకుండా, భావ ప్రకటన చెయ్యకుండా శిలలాగా ఉండిపోతే ఎట్లా ఉంటుందో అట్లాంటి పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది మానసికంగా జనించే అనేక భావాలకు భౌతిక రూపకల్పన చెయ్యకపోవడం వల్ల ఆ భావాలన్నీ అంతర్గతంగా ఉండిపోలాయి. ఇట్లా పేరుకుపోయిన భావాలు కోపం, చిరాకు, అసహనం రూపంలో అసంకల్పితంగా తరుచు బహిర్గతమవులాయి. ఇవి గృహ కలహాలకు దారితీస్తాయి.

భార్యాభర్తలు ఒకరితో ఒకరు మాట్లాడుకోవటమో, లేక స్నేహితుల ఇళ్ళకు వెళ్ళటమో, పనులలో నిమగ్నమవటమో, వేడుకలలో పాల్గొనటమో లాంటి కార్యక్రమాలలో సమిష్టిగా నిమగ్నమైనప్పుడు కలిగే అనుభూతులు మనలో నిక్షిప్తంగా ఉన్న శక్తిని బహిర్గతం చేస్తాయి. సామాజిక స్పందనను చేకూరుస్తాయి. అట్లా మనం సంతృప్తిని పొందగలుగులాం. టి. వి. చూస్తున్నంతసేపూ ఈ సంతృప్తి ప్రత్యక్షంగా లభించదు.

కుటుంబ సభ్యులందరూ కలిసి ఏదైనా కార్యక్రమం చేపట్టినప్పుడు పరస్పరావగాహనతో ఆ పనిలో నిమగ్నమవులారు. సంప్రదింపులద్వారా తమ లక్ష్యాలను సాధించుకోగలుగులారు. అట్లా భార్యాభర్తల మధ్య సుహృద్భావం ఏర్పడుతుంది. కుటుంబ సభ్యులందరూ టి వి. చూడటం లాంటి ఒకే కార్యక్రమంలో నిమగ్నమైనప్పటికీ అది ప్రత్యక్షంగా చేపట్టే కార్యక్రమానికి సమానం కాదు. మానవుడు సంఘజీవి కావడంవల్ల సామాజికామోదం లభించిననాడే సంతృప్తి చెందులాడు. టి.వి. చూస్తున్నప్పుడు ఇది లభించదు.

వ్యక్తిలోని సృజనాత్మక శక్తి మానసిక సంచలనంద్వారా వృద్ధి పొందుతుంది. ఉదాహరణకు ఒక కవి ఎంతో మానసిక సంక్షోభానికి గురైతేకాని తన కావ్యానికి రూపకల్పన చెయ్యలేడు అనేక సందర్భాలలో నిద్ర రాకుండా అటూ ఇటూ పక్కమీద పొర్లుతున్నప్పుడే నూతన భావాలు కలుగుతాయి అంతర్గతంగా ఇమిడిపోయిన భావాలు ప్రసవ వేదనలాంటి బాధల తరువాత పుడతాయన్నమాట! ఆ భావం బహిర్గతం అయిన తరువాత కలిగే ఆనందం ఈ బాధలను మరిపిస్తుంది టి.వి. చూస్తున్నప్పుడు ఇటువంటి బాధ కలగదు కాబట్టి, అప్పుడు అనుభవించే ఆనందం క్షణికమైనది మాత్రమే ఇట్లా మనలోని సృజనాత్మక శక్తిని బహిర్గతం చేసే ప్రయత్నాలు మాని టి వి ని చూస్తుంటే మనం అభివృద్ధి చెందలేము.

ఆలుమగలు పరస్పరావగాహనను పెంచుకోవటానికి భౌతిక కార్యక్రమాల ఆవశ్యకత చాలా ఉంది. వారిమధ్య ఉండే అభిప్రాయ భేదాలను రూపుమాపుకోవటానికి ఒకరి దృక్కోణం నుంచి రెండవవారు సమస్యను



చూడాలి. ఒకరిని ఒకరు సమర్థించుకుంటూనో, లేక విమర్శించుకుంటూనో కాలం గడిపితే తప్ప సంసారంలో సుఖం ఉండదు. ఈ ప్రక్రియలు మాని ఇద్దరూ మౌనంగా గంటలకొద్దీ టి.వి. పై దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తే ఒకరిని ఒకరు చూసుకొని భావ ప్రకటనలు చేసే అవకాశం ఉండదు. పరస్పరావగాహన లోపం ఏర్పడుతుంది. చివరకు టి.వి. వారి సుఖ సంతోషాలకు అడ్డుగోడగా నిలుస్తుంది.

భర్తల భావ విశ్లేషణ

ఉద్యోగం చేసే భార్య కావాలని చాలామంది కోరుకుంటారు. భార్య జీతం తమ జీతంతో కలిసి కుటుంబ అవసరాలకు తోడ్పడు తుందని వారి నమ్మకం. కాని, ఆ లాభంలో ఉన్న నష్టాన్ని అంచనా కట్టలేని భర్తలు ఏదైనా ఇబ్బంది ఎదురైతే అసహనంతో ప్రవర్తించటం సర్వసామాన్యం. అటువంటి వారు భర్తగా తమ హక్కులను అడుగడుగునా ఎత్తిచూపుతూ భార్యలను విమర్శిస్తూ ఉంటారు.

కొందరు భర్తలు పురాణేతిహాసాలలో భార్య విధులు స్పష్టంగా విమర్శించబడ్డాయనీ, ప్రతిస్త్రీ వాటిని క్రమం తప్పకుండా ఆచరించాలనీ ఆశిస్తారు. కాని పురాణేతిహాసాల కాలపు స్త్రీలకు ఉద్యోగం చేయవలసిన అవసరం ఉండేది కాదు. భర్త సంపాదనే కుటుంబ పోషణకు సరిపోయేది. మరి కొంతమంది స్త్రీలు భర్తలతో కలిసి కుటుంబ వృత్తులలో నిమగ్నమై భర్తలకు చేదోడు వాదోడుగా ఉండేవారు. ఆ నాటి పరిస్థితులకు అది సరిపోయింది.

ఈనాడు యంత్రాల సహాయంతో అనేక పరిశ్రమలు దినదినాభి వృద్ధి చెందడంవల్ల కుటీర పరిశ్రమలు లాభదాయకంగా ఉండటం లేదు. అందువల్ల కుటీర పరిశ్రమలద్వారా జీవనం గడుపుకొనేవారు ఇతర ఉద్యోగాలు చేసుకోవలసిన అవసరం ఏర్పడింది. దానికి తోడు జీవన వ్యయం తారస్థాయి చేరుకోవటంవల్ల భార్యాభర్తలు ఇద్దరూ సంపాదిస్తే తప్ప ఖర్చులకు చాలటంలేదు పూర్వకాలంలో ఎంత పొదుపుగా జీవనం సాగించగలిగితే అంత గౌరవంగా ఉండేది. ఇప్పటి సామాజిక పరిస్థితు లనుబట్టి అవసరం ఉన్నా లేకపోయినా విచ్చలవిడిగా ఖర్చు చేసే పద్ధతులను అలవాటు చేసుకున్నారు.

ఒకవైపు సాంప్రదాయకంగా ఆచార వ్యవహారాలను పాటించాలనే అభిలాషతోపాటు, భార్య ఉద్యోగం చేసి డబ్బు సంపాదించాలనే ఆశ ఉండటంవల్ల ఈ రెంటికీ సమన్వయం కుదరక ఎన్నో కుటుంబాలు సుఖ సంతోషాలను కోల్పోతున్నాయి అంటే సాంప్రదాయ పద్ధతులకూ, ఆధునిక విలువలకూ పరస్పర సంగ్రామం జరుగుతోంది. పురుషాధిక్యం ఉన్న ఈ సమాజం ఈ రెండు పద్ధతులలోని లాభాలను పురుషులు పొందాలనీ, నష్టాలన్నీ స్త్రీలే భరించాలనీ అనుకుంటుంది. ఉదాహరణకు రోజంతా పనిచేసి అలసి ఇంటికి వచ్చిన తరువాత భార్య తమకు పరిచర్యలు చేయాలని భర్తలు ఆశిస్తారు. ఉద్యోగం చేయకుండా రోజంతా ఇంటిదగ్గరే ఉన్న పక్కింటి పిన్నిగారిలా ఉద్యోగిని అయిన తన భార్య సమర్థవంతంగా గృహనిర్వహణ చేయటం లేదని సాధిస్తారు. తనలా భార్యకూడా రోజంతా సంస్థలో కష్టపడి ఉద్యోగ నిర్వహణచేసి వచ్చిందనే సానుభూతి భర్తలలో కనిపించక పోవటంవల్ల, అనేక మంది ఉద్యోగినుల జీవితం నరకప్రాయం అవుతోంది. తాను పనిచేసే సంస్థలో ఆడవారితో స్వేచ్ఛగా కబుర్లు చెప్పుకుంటూ, వేళాకోళం ఆడే భర్తలు తమ



భార్యలు తోటి ఉద్యోగులతో అట్లా ప్రవర్తిస్తారేమో అని అనుమానిస్తారు. ఆ దృక్కోణంనుంచి భార్య ప్రతిమాటనూ, ప్రతిచర్యనూ విశ్లేషించ టానికి ప్రయత్నిస్తారు అటు భౌతికశ్రమతోపాటు ఇటు మానసికహింస చాలమంది ఉద్యోగినులు భరించవలసి ఉంటుంది. భర్త ప్రవర్తనలోని అసంగత ప్రవృత్తిని అర్థం చేసుకోలేని భార్య వాగ్వివాదాలకు దిగితే, వాళ్ళిద్దరిమధ్యా ఈర్ష్యాద్వేషాలు పెరిగిపోతాయి. వారిలోని అంతర్గత సంక్షోభం కోప తాపాలుగా మారి ప్రతి చిన్న విషయానికీ కీచులాడు కుంటారు. కొంతమంది స్వవినాశకరమైన ధోరణులు అవలంబించి తమకు తామే నష్టం కలిగించుకొంటూ సంసారాన్ని నరకమయం చేసుకుంటారు.

ఇటువంటి పరిస్థితులలో ఆలుమగలు అన్యోన్యత అభివృద్ధి చేసు కోవటానికి భర్తే బాధ్యత వహించాలి. తన అసంగత ప్రవర్తన ఈనాటి సమాజానికి పనికి రాదనే విషయాన్ని గ్రహించగలగాలి. ఉద్యోగం చేసే భార్యల యాంత్రిక యుగంలోని నైతిక విలువలను గురించి వేల సంవత్సరాలనాడు పురాణేతిహాసాలలో చర్చించలేదనే సత్యాన్ని గ్రహించ గలగాలి. అందువల్ల ఆనాటి నీతి నియమాలు, అప్పటి విధులు, బాధ్యతలు ఇప్పుడు అన్వయించుకొంటే లాభంకంటే నష్టమే ఎక్కువ అన్న యథార్థాన్ని గ్రహించగలగాలి తమ ఊహలను ఈనాటి యథార్థాలకు దగ్గరగా తీసుకువచ్చి వాస్తవ దృక్పథంతో సమస్యలను పరిష్కరించ టానికి కృషి చేయాలి. ఇది కష్టతరమైనప్పటికీ ఈ పంథానే అనుస రించాలి.

— o :—

వివాహ వ్యవస్థ

పాశ్చాత్య దేశాలను అనుకరించే ధోరణులు మన సమాజంలో కొట్టవచ్చినట్లు కనిపిస్తున్నాయి. అభివృద్ధిచెందే దేశాలన్నీ, అభివృద్ధి చెందిన దేశాల సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని దైనందిన జీవితంలో ఉపయోగించటం ఈ దశాబ్దంలో మరీ ఎక్కువగా ఉంది సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో పాటు, వారి సాంప్రదాయాలు, సాంఘికాచారాలు కూడా మన సంస్కృతిలో చోటు చేసుకుంటున్నాయి. ఈ దశలో వారి సంస్కృతికీ, మన సంస్కృతికీ ఉన్న వ్యత్యాసాన్ని ఒకసారి పోల్చి చూసుకోవలసిన అవసరం ఏర్పడుతుంది.

కొన్ని వేల సంవత్సరాల అనుభవాల ఫలితంగా మన సమాజం వివాహ వ్యవస్థను పవిత్రమైనదిగా రూపొందించింది. ఎన్ని ఇబ్బందులు ఎదురైనా వాటిని ఎదుర్కొనటానికి మన సంస్కృతిలో ఎన్నో నిర్దేశక సూత్రాలు ఉన్నాయి. అందువల్లే నైతిక విలువలలో ఎన్ని మార్పులు వచ్చినా, కుటుంబ వ్యవస్థలో వేల సంవత్సరాలనాటి సంస్కృతి ఇంకా మాసిపోలేదు మన చట్టాలలో విడాకులకు అవకాశం ఉన్నప్పటికీ, ఆ సదుపాయాన్ని ఏ కొద్దిమందో తప్ప ఎక్కువగా ఉపయోగించుకోవటం లేదు.

రెండవ ప్రపంచ యుద్ధానంతరం అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో స్త్రీ హక్కుల సంరక్షణ సంస్థల కృషి మూలంగా వివాహ వ్యవస్థలో ఎన్నో విపరీతమైన మార్పులు వచ్చాయి. ఉదాహరణకు అమెరికా దేశంలో ఒక పురుషునికి, ఒక స్త్రీకి వివాహమైన తరువాత సుమారు పది సంవత్సరాల లోపుననే విడిపోవటం అనేది సర్వ సామాన్యం. అట్లా

విడిపోకుండా ఉంచే వారిని సనాతనులుగానూ, అభివృద్ధి నిరోధకులు గానూ అభివర్ణించటం జరుగుతోంది. పారిశ్రామికంగా అభివృద్ధి చెందిన పట్టణాలలో దాదాపు ప్రతి వివాహం 6, 7 సంవత్సరాల లోపే విడాకులతో అంతమవుతోంది. ఎట్లాగూ విడాకుల అవసరం ఉంది కాబట్టి పెళ్ళి ఖర్చులూ, విడాకుల ఖర్చులూ వృధా చెయ్యకుండా కాంట్రాక్టు పద్ధతిలో స్త్రీ పురుషులు కలిసి జీవించటాన్ని ఎన్నో అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో సమాజం గుర్తించింది కొన్ని సంవత్సరాల తరువాత వారుభయులూ కావాలనుకుంటే అట్లా కలిసి జీవించటానికి వివాహం తతంగంగా జరుపుకొంటున్నారు. కలిసి జీవించటానికి ముందు స్త్రీ పురుషులు రాసుకొనే కాంట్రాక్టులో పిల్లల భవిష్యత్తును గురించి, ఆస్తి పాస్తుల గురించి సవివరంగా రాయబడుతుంది స్వీడన్ లాంటి దేశాలలో అవివాహిత గర్భం ధరిస్తే వివాహితులకు లభించే అన్ని సౌకర్యాలూ వారికి లభిస్తాయి.

జర్మనీ దేశంలో అవివాహితస్త్రీ, పురుషుడు ఒకే ఇంట్లో జీవనం కొనసాగిస్తున్నప్పుడు తమ పరిధిలో ఉన్న పోలీసుస్టేషనులో తమ కాంట్రాక్టును నమోదు చేసుకొంటే వారి కాంట్రాక్టును అక్రమ సంబంధాల చట్టాల పరిధిలోనికి రానీయక కుటుంబ వ్యవస్థగా ఆమోదించటం జరుగుతోంది. ఆ దేశాలలో జరిగే వివాహాది తతంగాలు ఎక్కువభాగం ఇట్లా కాంట్రాక్టు పద్ధతుల్లో కొన్ని సంవత్సరాలు సహజీవనం గపిడిన తరువాతే జరుగుతున్నాయి ఇట్లా వివాహ వ్యవస్థకు ప్రత్యామ్నాయంగా, ఏర్పాట్లు ఆయా దేశాలలో చేసుకొంటున్నప్పటికీ వారికి సంసార జీవితంలో లభించవలసిన సుఖసంతోషాలుకాని, సంతృప్తిగాని లభించటం లేదు. అందువల్లే మళ్ళీ పాత వివాహ వ్యవస్థ ఉంటే బాగుంటుందనే అభిప్రాయం యువతరంలో కలుగుతోంది. ప్రేమ వివాహాలకు బదులు కంప్యూటర్ల నిర్ణయమో, పెద్దల నిర్ణయమో ఆమోదించటం శ్రేయస్కరమనుకొంటున్నారు.

తల్లిదండ్రులు స్వార్థంకోసం విడాకులు తీసుకుంటే పిల్లల భవిష్యత్తు అంధకారమయమవుతోంది అనేక దేశాలలో మాధ్యమికస్థాయి పాఠశాలలో చదువుకొనే పిల్లల్లో యాభైశాతం విడాకులు తీసుకున్న కుటుంబాలకు చెందినవారే. వీరు తల్లితోనో, తండ్రితోనో ఎవరో ఒక్కరితోనో జీవించటం తప్ప తల్లిదండ్రులతో కలిసి కుటుంబ జీవనం సాగించలేక పోతున్నారు ఒకవేళ మారుటితల్లో తండ్రో ఉన్నప్పటికీకూడా. వారి ఆప్యాయతలో సహజకుటుంబ వాతావరణాన్ని పొందలేక పోతున్నారు. అంత చిన్న వయస్సులోనే మానసిక సంక్షోభానికిలోనై ఎన్నో ఉద్వేగాలనూ, ఉద్రేకాలనూ అణచి పెట్టుకుంటూ కృత్రిమంగా జీవించవలసి వస్తోంది. ఇట్లా అణచివేయబడ్డ మానసిక వత్తిళ్ళన్నీ ఆ పిల్లలు పెద్దయిన తరువాత శారీరక, మానసిక రుగ్మతలుగా బహిర్గతమవుతున్నాయి. అందువల్లే అభివృద్ధిచెందిన దేశాలలో మానసిక అస్థిరతత ఎక్కువగా కనబడుతోంది. మనంకూడా ఈ ధోరణులను అవలంబిస్తే భావి తరానికి తీరని నష్టం కలిగించిన వారమవుతాం.



అభివృద్ధి చెందిన దేశాలను అనుకరించే సందర్భాలలో వారి అనుభవాలను దృష్టిలో ఉంచుకోవలసిన అవసరం చాలా ఉంది. ఒకవేళ తాత్కాలికంగా ఆలుమగల మధ్య అవగాహనలోపం ఏర్పడితే విడాకులే అవసరమనే ధోరణులు మాని ఇచ్చిపుచ్చుకొనే పద్ధతిలో ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకొని సహజీవనం గడిపితే సుఖసంతోషాలను పొందవచ్చు. తాత్కాలికోద్వేగాలకులోనై స్పర్థలను పెంచుకొని కుటుంబాన్ని విచ్ఛిన్నం చేసుకుంటే, పిల్లల భవిష్యత్తుకు తీరని నష్టం కలిగించిన వారమవుతాము.

— ౦ :—

సంస్థలు – సంసారాలు

ఉద్యోగానికి, కుటుంబ అవసరాలకూ పోటీ ఉందనే అపోహ చాలా మందిలో కనిపిస్తోంది. ఉద్యోగం సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలంటే కుటుంబంలో అశాంతి జనిస్తుందని అనేకులు అనుకుంటారు. ఈ రెండిటిలో ఒకదాన్నే సమర్థవంతంగా నిర్వహించగలమనీ, రెండిటికీ న్యాయం చేకూర్చలేమనీ అనేకులు బాధపడుతుంటారు. ఉద్యోగ నిర్వహణలో అసమర్థులైనవారు కుటుంబ బాధ్యతలవల్లనే తమ సామర్థ్యం దెబ్బతిన్న దనీ అనుకుంటారు. అసలు సంస్థలో తమ విధి నిర్వహణలో మెలకువగా ఉండనివారు గృహ బాధ్యతలను కూడా పూర్తిగా స్వీకరించలేరు. రెండిటికీ న్యాయం చేకూర్చలేక తమ అసమర్థతను ఇటు సంస్థపైనో, అటు సంసారంపైనో నెడతారు.

సమస్యా పరిష్కార శక్తి లోపించినవారు తమ ఊహలను, యథార్థ పరిస్థితులనూ సమన్వయించుకోలేక, సముచితమైన నిర్ణయాలను సమయానుకూలంగా చేయలేకపోతారు. వారు యథార్థ పరిస్థితులను తమ ఊహలకు దగ్గరగా తీసుకురావటానికి ఇటు సంస్థలోనూ, అటు సంసారం లోనూ మార్పులూ, చేర్పులూ రావాలనుకొంటారు. అసలు వారి ఆలోచ నల్లో ఉన్న తేడాను ఎవరో సమన్వయం చేయాలనే ఆకాంక్ష వారి అస మర్థతకు తొలి చిహ్నం. గృహంలోని చికాకులు తప్పించుకోవటానికి సంస్థలలోని విధులను సాకుగా ఎత్తి చూపేవారు తమ సామర్థ్యలోపాన్ని తెలుసుకోలేరు.

విధి నిర్వహణలో ఏకాగ్రతతో కృషి చేయటానికి శక్తి అవసరం. ఈ శక్తి కలిగి ఉండటానికి విశ్రాంతి అవసరం. సంస్థలలో సమర్థ

వంతంగా పని చేయటానికి ఇంట్లో తగిన విశ్రాంతి అవసరం. విశ్రాంతిని గృహ వాతావరణంలో పొందగలిగితే గృహజీవనం సుఖసంతోషాలతో గడిచిపోతుంది. ఇట్లా సంతోషంగా, ఉల్లాసంగా గృహజీవనం నడపగలిగి నప్పుడు ఉత్సాహంతో సమర్థవంతంగా విధి నిర్వహణ చేయవచ్చును. అందువల్ల సంసారానికీ, సంస్థలకూ పోటీలేదు సరికదా, ఆ రెండూ పరస్పర సహకారులుగా వ్యక్తి అభివృద్ధికి తోడ్పడతాయి.

సంస్థల్లో ఉన్నప్పుడు జ్ఞానేంద్రియాలన్నీ విరామం లేకుండా మన సమర్థతను వృద్ధి చేయటానికి కృషి చేస్తాయి. అట్లా నిర్విరామ కృషిలో అలసిపోయిన జ్ఞానేంద్రియాలకు ఆటపాటల ద్వారా ఇంట్లో విశ్రాంతి చేకూర్చాలి. సంస్థలో కొంత ఏకాగ్రత ప్రదర్శిస్తూ విధి నిర్వహణ చేయ వలసి ఉంటుంది. అట్లా విధి నిర్వహణ చేసినప్పుడు భౌతికంగా శరీరం అలిసిపోతుంది. ఇంటికి వచ్చిన తరవాత భార్యాపిల్లలతో ప్రేమ వాత్స ల్యాలతో వ్యవహరించినప్పుడు శరీరంలోని కండరాలన్నీ సడలుతాయి. ఇంతకుముందు కుంచించికుపోయిన కండరాలు వ్యాకోచిస్తాయి. ఈ రెండు ప్రక్రియలూ పరస్పరం సహకరించుకుంటాయేగాని పోటీ పడవు. ఇట్లా సంస్థల్లోని పనినీ, గృహంలోని వాతావరణాన్నీ సమన్వయం చేసుకో గలిగిననాడు మన సమర్థత పెరగటంతోపాటు ఇంట్లో సుఖసంతోషాలూ నెలకొంటాయి.

ఓ వ్యక్తి తనకు సంస్థలో నియోగించిన విధులను నిర్వహించ టంలో ఆలోచనాశక్తిని ఎక్కువగా ఉపయోగించవలసి ఉంటుంది. ఇట్లా ఆలోచించి అలసిపోయిన తరవాత ఇంట్లో ప్రేమ వాత్సల్యాలను ప్రద ర్శించే సందర్భంలో ఉపశమనం కలుగుతుంది. ఆలోచనల్లో అలసట ఉండే అనురాగ ప్రకటనలో ఉపశమనం ఉందన్నమాట. ఈ రెండూ పరస్పరం విరుద్ధాలు కావు. వాటిని సమన్వయం చేసుకోగలిగితే మనకు సహకరిస్తాయి.

ఆఫీసుకు వెళుతూ బిగుతుగా ఉండే బట్టలు వేసుకొని తమ హోదాను పెంచుకుంటూ, ఇబ్బందులకు లోనవుతూ మానసిక, శారీరక శ్రమకు గురవుతారు. ఈ ఇబ్బందులు సామాజిక, నైతిక విలువల ప్రభావంవల్ల మనం అనుభవించవలసి ఉంటుంది శరీరంలోని కండరాలు ఈ బాధల జ్ఞాపకాన్ని నిక్షిప్తం చేసుకుంటాయి ఈ బాధను నివృత్తి చేసుకోవటానికి ఇంటికి రాగానే లుంగీ, లాల్చీ వేసుకొని విశ్రాంతి తీసుకుంటాం. అంటే ఏ రకమైన దుస్తుల్లో ఉన్నప్పుడు ఆ రకమైన పాత్రను పోషిస్తాం. ఇట్లా దుస్తులను మార్చినప్పుడు మన ప్రవర్తనలో కూడా



సహజమైన మార్పు వస్తుంది కాని కొందరు దుస్తులు మార్చికూడా పూర్వపు పాత్రనే పోషిస్తారు. ఇందువల్లనే అటు సంస్థలకూ, ఇటు సంసారాలకూ న్యాయం చేకూర్చలేకపోతున్నారు. ఈ వైఫల్యం వ్యక్తిగతమైనదే కాని సంస్థాపరమైనది కాదు. అందువల్ల వ్యక్తిత్వ లోపాలను విశ్లేషణ ద్వారా తెలుసుకొని, వాటిని నివారించటానికి ఎనలేని కృషి చెయ్యాలి. సంసారాలలో సుఖ సంతోషాలను పొందటానికి ఇంతకంటే మార్గం లేదు.

— o :—

ఉద్రేక ఉద్వేగాలు

కొందరికి తాము ఏ పనిచేసినా అందరూ మెచ్చుకోవాలనే అభిలాష ఉంటుంది. ముఖ్యంగా చిన్నతనంలో తాము ఏ పని చేసినా తల్లిదండ్రులు మెచ్చుకొన్నందువల్ల అది ఒక అలవాటుగా మారుతుంది. సమాజం తనను మెచ్చుకోవాలని ఊహించుకొని తామాశించిన మోతాదులో ప్రేరణ లభించనినాడు సమాజంపై విరుచుకు పడటం జరుగుతుంది

ఈ ప్రవృత్తికల మగవారు భార్య తాను చేసే ప్రతి పనిని మెచ్చుకోవాలని ఎదురు చూస్తారు. అటువంటి సందర్భాలలో భార్య కనక తన భావాన్ని భర్త ఆశించిన విధంగా వ్యక్తపరచకపోతే అతిగా స్పందించి ఆమెపై విరుచుకు పడతారు తమ ప్రవర్తనను సమర్థించుకొంటూ భార్యలోని లోపాలను ఎత్తి చూపుతారు. ఈ ధోరణి వారి సంసారంలో తరచూ వాగ్వివాదాలకు కారణభూతమవుతుంది. ముఖ్యంగా వంటరిగా పెరిగినవారిలో ఇటువంటి లక్షణాలు సహజంగా కనిపిస్తాయి. అతి గారాబంగా పెరగటంవల్ల తాము ఇతర్లకు ఏమీ ఇవ్వకపోయినా ఇతరుల నుండి ఎంతో ప్రేమ వాత్సల్యాలు అయాచితంగా లభించాయి కాబట్టి సమాజం తమ హోదాను విధిగా గుర్తించాలని వారు వాంఛిస్తారు. సామాన్యంగా మనం ఇతరులకు ఎంత ప్రేమ వాత్సల్యాలను అందిస్తామో వారినుండి అదే స్థాయిలో ఆశించటం న్యాయం.

మనం ఏమీ ఖర్చుపెట్టకుండా ఇతరులనుండి బహుమతులను ఆశించటం అసంగత ప్రవృత్తి క్రిందకు వస్తుంది. ఎప్పుడో ఒకసారి అయాచితంగా బహుమతులు వచ్చినా రోజూ రావాలనుకోవటం తప్పు.

అతిగారాబంగా చిన్నప్పుడు పెంచితే ఇటువంటి వ్యక్తిత్వ లోపం ఏర్పడి సంసార జీవితంలో సుఖసంతోషాలకు అడ్డుగోడగా ఉండిపోతుంది.

చిన్నతనం నుంచి తప్పును తప్పుగాను, మంచిని మంచిగాను విడమరచి చెప్పగలిగితే పిల్లలు తాము చేసే పనులను అర్థం చేసుకో గలుగుతారు నిరసనను సాదరంతో స్వీకరించగలుగుతారు. ప్రతి తప్పు నుండి గుణపాఠం నేర్చుకోగలుగుతారు. ఆ తప్పును మళ్ళీ మళ్ళీ చేయ కుండా అభివృద్ధి పథంలో పయనించగలుగుతారు. పిల్లలను అర్థంచేసుకో లేనివారు, పిల్లలు చేసే తప్పులను కూడా సమర్థించుతూ వారిని ప్రశంసిస్తే వారు చేసే తప్పులను తప్పని అర్థం చేసుకోలేరు. సరికదా అది మంచి పనే అనే అభిప్రాయం కలిగి మళ్ళీ మళ్ళీ తప్పులు చేస్తుంటారు.

మనని గురించి మనకు మంచి అభిప్రాయం ఉండటం ఎంత అవసరమో, మనం చేసే తప్పులను ఎత్తి చూపినప్పుడు సాదరంగా స్వీకరించే లక్షణం కూడా అంత అవసరం. మనిషి అభివృద్ధి స్వాను భవం వల్ల సాధ్యమవుతుంది. అనుభవం అంటే మంచి చెడ్డలను, తప్పు ఒప్పులను విశ్లేషించి అవగాహన చేసుకోవటం అన్నమాట. తెలియని విషయాన్ని తెలుసుకొనే ప్రయత్నంలో అనేక ప్రత్యామ్నాయ పద్ధతు లుంటాయి. వీటిలో ఏదో ఒక దానిని అనుసరించుతాం. తత్ఫలితంగా లక్ష్యాన్ని చేరుకోగలుగుతాం. లక్ష్యాన్ని చేరుకొన్న తరువాత తాము అనుసరించిన మార్గం ఉత్తమమైనదా లేక ఇతర మార్గాలను అనుసరించి ఉంటే మంచి ఫలితాలు లభించి ఉండేవా అని ఆత్మావలోకనం చేసు కొంటే తమ అనుభవం ద్వారా మంచి చెడులను విశ్లేషించే ప్రయత్నం చెయ్యకుండా తాము అనుసరించే పద్ధతే అత్యుత్తమమైనదని అనుకుంటే ఇతరుల విమర్శలను సాదరంతో స్వీకరించే నైపుణ్యాన్ని పొందలేరు. ఇట్లా తమ శక్తి సామర్థ్యాలను గురించి దురహంకారాన్ని పెంచుకుంటూ

పోతే సమాజాదరణ లభించదు. ఎప్పుడూ ఎవరితోనో పోట్లాడుతూ ఉండటం జరుగుతుంది.

మనకూ ఇతరులకూ మధ్య ఉండే సంబంధాలను నిష్కర్షగా విశ్లేషించితే మనలోని లోపాలు ప్రస్ఫుటంగా కనిపిస్తాయి. ఒకఉద్యోగి తనపై అధికారితోనో, క్రింది ఉద్యోగులతోనో, స్నేహితులతోనో తరచు తర్కించుతూ ఉంటే ఈ అవగాహన లోపానికి కారణం అతనే అనే విషయం సువిదితమవుతుంది. ఎప్పుడూ తమను గురించి ఇతరులకు ఉద్రేకంతో, ఉద్వేగంతో వివరించవలసిన అవసరము వున్నవారు తమ ఉద్వేగాలు, ఉద్రేకాలకు ఇతరులు కారణమనే విషయాన్ని సమాజానికి తెలియపరచటానికి అనేక ప్రక్రియలను అనుసరిస్తారు.

అసలు తమను గురించి తమకు సదవగాహన లేనప్పుడే తమ లోపాన్ని కప్పిపుచ్చటానికి ఉద్వేగ ఉద్రేకాలను పరికరాలుగా వాడవలసి వస్తుంది. తమ లోపాలను ఇతరుల లోపాలుగా ఎత్తిచూపే ప్రయత్నంలో ఎక్కువ శ్రమపడవలసి వస్తుంది. ఇంత శ్రమపడ్డా ఫలితం శూన్యం. అందువల్లే ఇటువంటి ప్రవృత్తి కలవారు ఎవరితోనో ఒకరితో వాగ్వివాదంలో నిమగ్నమై ఉండటం చూస్తూఉంటాం. అటువంటివారు ఎక్కడ వున్నా అపరిష్కృతంగా ఉన్న సమస్యల విషవలయంలో చిక్కుకొని కొట్టుమిట్టాడుతూ ఉంటారు.

ఆ పరిస్థితులలో సమాజం తనని అర్థం చేసుకోవటం లేదనీ, అందరూ ఏకమై తనని హింసిస్తున్నారనీ అసంగతంగా ఆలోచించి తమకు ఇతర్లకు మధ్యఉన్న సత్సంబంధాలను అకారణంగా చెడగొట్టుకుంటారు. అదే దృక్కోణం నుండి భార్యమాటలను కూడా విశ్లేషించుతారు. రంగు అద్దంతో చూస్తున్నపుడు పరిసరాలన్నీ రంగుతో ఉన్నట్లుగా కనిపిస్తాయి. అట్లాగే సంస్థలలోను, సాంఘికంగాను, తన ఉనికిని ఇతరులతో పోట్లాడ

టం ద్వారా స్థిరీకరణ చేసుకొనే ప్రవృత్తి కలవారు ఇంట్లోకూడా తమ హోదాను, గౌరవాన్ని భార్యతో పోట్లాడితే తప్ప నిలుపుకోలేమనే నిర్ణ యానికి వస్తారు. ప్రతి చిన్న విషయానికీ అతిగా స్పందించి భార్యను సాధించుతూ ఉంటారు. అటువంటి వారి ప్రవర్తనలో మార్పు తమ లోపా లను తామే గుర్తించి, మార్పు అవసరమనే నిర్ణయానికి వచ్చి, నిర్మాణా త్మకంగా అంచెలవారీగా ప్రయత్నించితే తప్ప ఇతరుల విమర్శల వల్ల మార్పు రాదు.

పైన ఉదాహరించిన వ్యక్తిత్వ లక్షణాలుగల భర్తతో జీవితాన్ని గడపవలసిన భార్య అతని మనః ప్రవృత్తినీ, వ్యక్తిత్వలోపాన్నీ అర్థం చేసుకోవలసి ఉంటుంది అట్లా అర్థం చేసుకుంటే అతని అసంగత ప్రవ ర్తనకు అతిగా స్పందించాల్సిన అవసరం ఉండదు. అతని ప్రవర్తనలో



మార్పు తీసుకు రావటానికి అతనితో సహకరించటానికి వీలుంటుంది. ఇట్లా భార్యాభర్తలిద్దరూ ఒకరికి ఒకరు అండగా ఉండి చిన్నతనంలో పెంపకం లోపాలవల్ల ఏర్పడ్డ వ్యక్తిత్వ దోషాలను సవరించుకొంటే పరస్పరం అవగాహనతో సుఖ సంతోషాలను పొందగలరు.

—: o :—

విభిన్న పాత్ర పోషణ

కొందరికి తమకేది కావాలో తెలియదు. ఎప్పుడూ సంక్షోభంలో మునిగి చిరాకు వ్యక్తం చేస్తూ ఉంటారు. ఇట్టివారు ఎవ్వరినో ఒకరిని తరుచూ విమర్శిస్తూ ఉంటారు. ఉదాహరణకు భోజనం చేసేటప్పుడు సరి అయిన కూరలు వండలేదనో, వండిన కూరలో లోపం ఉందనో విమర్శిస్తూ ఉంటారు. భోజనం చేసేటప్పుడు ఇలాంటి విమర్శ చెయ్యటం కొందరికి అలవాటయిపోతుంది. ఇట్లా రోజూ విమర్శలను వింటున్న భార్య ఎప్పుడైనా భర్త విమర్శించకపోతే, భర్త అసంగతంగా ప్రవర్తిస్తున్నాడని అభిప్రాయపడుతుంది. ప్రతి వ్యక్తికీ తనను ఇతరులు మెచ్చుకోవాలనే ఆశ ఉంటుంది. ఇతరుల మెప్పును సంపాదించటానికి ఎన్నో విధాలుగా కృషి చేస్తారు. చివరకు ఆశించిన మెప్పు లభించకపోతే నిరాశ చెందుతారు.

అట్టి పరిస్థితులలో మెప్పుకుబదులు కనీసం విమర్శ అయినా లభిస్తే గుడ్డిలో మెల్ల అనిపిస్తుంది. అందుకే తమ ఆశయసిద్ధికి ఇతరులకు కోపం తెప్పించటమో, లేక వింతగా ప్రవర్తించటమో లాంటి అసంగత ప్రవర్తనకు పాల్పడతారు. పొగడ్త, విమర్శ రెండూ వ్యక్తుల కవసరమైన స్పందనలు. సామాన్యంగా పొగడ్తకోసం ఎదుటివారిని ప్రేరేపించి విఫలమైనప్పుడు విమర్శలతో సర్దుకుపోతారు. అందువల్లే అనేక కుటుంబాలలో భార్యాభర్తలు ఒకరినొకరు తరుచూ సాధించుకొంటూవుంటారు. వారి సంభాషణ మొదటిసారి విన్నవారికి వీరు కలిసి జీవించటం కష్టసాధ్యమవుతుందేమో అనిపిస్తుంది. కాని పరస్పరం సాధింపులో లభించే స్పందన వారాశిస్తున్న ఫలితాలను అందిస్తున్నది కాబట్టి వారు విడిపోరు.

అసలు ఒకరిపై ఒకరు ఆధారపడి జీవించటానికి ఇటువంటి ప్రక్రియలు అవసరమనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఒకరితో ఒకరు మాట్లాడు కోకుండా ఉండటంకంటే పరస్పర నిందలతో ఒకరి ఉనికిని ఒకరు గుర్తించినట్లుగా ప్రవర్తించటం మేలంటారు మానసిక తత్త్వ శాస్త్ర వేత్తలు. ఒకరు మాట్లాడుకోకూకుండా అంతర్గత మానసిక సంక్షోభాన్ని దిగమింగుతూ పోతే అనేక మానసిక, శారీరక రుగ్మతలకు లోను కావలసి వస్తుంది. కొన్ని సందర్భాలలో ఈ సంక్షోభం భరించరాని స్థాయికి చేరుకొంటే ఆత్మహత్యలు, హత్యలు లాంటి నేర ప్రవృత్తులకు లోను కావలసి వస్తుంది.

అంతర్గతంగా జనించిన భావాలను వ్యక్తం చేసినప్పుడు ఉన్న మానసిక సుస్థిరత దిగమింగితే లభించదు. అందువల్ల ఎక్కువ మంది తమ భావాలను ఇతరుల ఇష్టానిష్టాలతో సంబంధం లేకుండా తరుచు వ్యక్తం చేస్తూ ఉండటం గమనిస్తాం. ఇలాంటి ప్రయత్నంలోనే అసంగ తంగా ప్రవర్తించటం, ఆ ప్రవర్తనను ఇతరులు అర్థం చేసుకోలేక పోవటం జరుగుతుంది. అందువల్లనే వారికి ఏమి కావాలో వారు ఇద మిత్థంగా తేల్చి చెప్పలేకపోతారు.

మొట్టమొదట కూర రుచిగా లేదని భార్యను విమర్శిస్తూ ఆమె లోపాన్ని ఎత్తి చూపటంలో కొంత తాత్కాలికోపశమనం కలిగి అంతర్గత మానసిక సంక్షోభం నుంచి బయటపడ గలుగుతాడు. ఈ పరిస్థితులలో భర్త పాత్ర నిందితుని నేరాలని నిరూపించటానికి న్యాయస్థానంలో ప్రాసి క్యూటర్ పాత్ర నిర్వహిస్తున్నట్లు కనిపిస్తుంది. ఈ పాత్రపోషణ చిన్న తనం నుంచీ అలవాటుగా ఉండటం వల్ల సమర్థవంతంగా నిర్వహించటం జరుగుతుంది. కారణాలేవైనా ధోరణి మాత్రం ఒకే పంథాలో ఉంటుంది. అందే కూరలో ఉప్పు తక్కువైనా, చొక్కాకు గుండీ కుట్టకపోయినా,

బట్టలు ఇస్త్రీ చెయ్యకపోయినా వాడే పదజాలం, కంఠధ్వని, హావభావాల ప్రకటన, అంగ విన్యాసం ఒకే రకంగా కొట్టవచ్చినట్లు నాటకాలలో పాత్రల్లాగా కనిపిస్తారు. అంటే ఆ పాత్రపోషణ అసంగతంగా ఒక అల వాటైపోతుంది. అంతర్గత సంక్షోభం ఏర్పడగానే ఆ ఒత్తిడినుంచి బయట పడటానికి ఈ ప్రక్రియ సాధనంగా ఉపయోగ పడుతుంది.

కొన్ని క్షణాలలోనే భార్యపట్ల జాలి కలిగి ఆమెను ఓదార్చ టానికి దయార్ద్ర హృదయునిలాగా మాట్లాడుతారు. అంటే కూర ఫలానా విధంగా వండితే రుచిగా ఉంటుందనీ, కొత్త పద్ధతులు నేర్చుకోమని సలహా లివ్వటం జరుగుతుంది. ఇది కూడా నాటకీయంగా, అసంగతంగా జరిగి పోతుంది. ఇంతకుముందు కాఠిన్యం ప్రదర్శించిన వ్యక్తి భిన్న ప్రవృత్తి గల దయార్ద్ర హృదయుడుగా క్షణంలో మారిపోవటం చూస్తూ ఉంటాం. ఇది కూడా చిన్నతనంనుంచీ అలవాటుగా వచ్చిన ప్రవర్తనలో భాగమే.

పైరెండు పాత్రలనూ నటించిన కొద్ది క్షణాలకే, "నా మాటంటే ఎవ్వరికీ లెక్కలేదు. నా హోదాకు తగ్గ గౌరవ మర్యాదలు సమాజం ఇవ్వటంలేదు" అంటూ ఆత్మన్యూనతా భావం వ్యక్తపరుస్తూ ఆత్మ స్థైర్యాన్ని కోల్పోయి, మరింత అసంగతంగా ప్రవర్తించటం జరుగుతుంది. ఈ ప్రవర్తన నిందితుని పాత్ర పోషణలోని భాగం. ఇది కూడా అల వాటుగా వచ్చిన వ్యక్తిత్వ లోపమే.

పైన ఉదాహరించిన మూడు పాత్రలూ - నిందారోపణ చేసే వాడుగా, కష్టాలలో ఉండే వారిని రక్షించే దయార్ద్ర హృదయుడుగా, ఆత్మన్యూనతా భావంతో నిందితుడుగా ఒకే సన్నివేశంనుంచి వచ్చిన ప్రేరణలకు స్పందించటం తరచు జరుగుతుంది. ఆ పరిస్థితులలో అతని కేమి కావాలో నిర్దిష్టంగా తెలియదు కాబట్టి అట్లా అసంగతంగా ప్రవర్తిస్తు

న్నారని తెలుసుకోవాలి. చిన్నతనంనుంచి అలవాటుగా ఇలాంటి వైరుధ్యం గల పాత్రలను మానసిక సంక్షోభాన్ని తట్టుకోవటానికి సాధనంగా ఉపయోగిస్తూ వచ్చాడు కాబట్టి, తన అసంగత ప్రవర్తన సహజమైనదేనని అనుకొంటాడు.

ఒకవేళ అతని వాదనలోని అనౌచిత్యాన్ని ఎత్తిచూపితే సాదరంతో స్వీకరించడు సరిగదా తన ప్రవర్తనను సమర్థించుకొంటూ వివాదంలోకి దిగుతాడు. అందువల్ల ఈ ప్రవృత్తిగల భర్తలతో జీవించే భార్యలు వారి ప్రవర్తనలో మార్పులు తేవటానికి వాగ్వివాదాలకు దిగితే మార్పురాదు. పైగా వారిమధ్య అగాధం ఇంకా ఎక్కువవుతుంది.

పైన చెప్పిన సన్నివేశంలో భార్యాభర్తలిద్దరూ వారి మానసిక సంక్షోభానికి కారణాలను గ్రహించి, పరస్పరావగాహనతో నిర్మాణాత్మకంగా కృషి చేయాలేగాని, తాత్కాలికోద్రేకాలకు లోనై పరస్పర



నిందారోపణలతో కాలం గడపటం వ్యర్థం. భర్త సుముఖుడుగా ఉన్నప్పుడు అతని సంక్షోభానికి కారణాలు తెలుసుకోవటానికి భార్య దాకచక్యంగా ప్రయత్నిస్తే, కాలక్రమేణా పరస్పరావగాహన మెరుగయి సుఖసంతోషాలకు దారి తీస్తుంది. ఈ ప్రయత్నంలో తొలిదశ అతి కష్టంతో నిండి ఉంటుంది. ఫలితాలు ఆశించినట్లుగా లభించవు. నిరాశా, నిస్పృహలు ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. వీటి నన్నిటిని ఎదుర్కోవటానికి సహనంతో నిర్విరామ కృషి జరిపితే విజయం లభించడం తథ్యం.

—: o :—

అడ్డుగోడలు

సుఖసంతోషాలు ఏ కొద్దిమందికో అందుబాటులో ఉన్న సంపద కాదు. అవి అందరి నిధి నిక్షేపాలూను. వాటిని అందుకోవటానికి సహజ సిద్ధమైన అడ్డంకులను తొలగించుకోవాలి. గట్టి పునాదులతో చిన్నతనం నుంచీ నిర్మించుకుంటూ వచ్చిన ఈ అవరోధాలను అధిగమించటానికి ఎనలేని కృషి అవసరం.

చిన్నతనంలో తరుచూ కీచులాడుకొంటున్న తల్లిదండ్రులను చూసిన చిన్నపిల్లలు అది సహజసిద్ధమని ఊహించి అట్టి ప్రవర్తనను అలవాటు చేసుకొంటారు. అట్టి అడ్డుగోడను తొలగించి సుఖ సంతోషాలకు మార్గం ఏర్పరచుకోవడం కొంత కష్టమే అయినా, అసాధ్యం మాత్రం కాదు.

చిన్నపిల్లలు పుట్టగానే ఏడుస్తారు. వారు ఏడవకపోతే కాన్పు చేసిన డాక్టరో, నర్సో ఏడిపిస్తారు. అట్లా వాళ్ళకు అవసరమైన ప్రాణ వాయువు ఊపిరితిత్తుల సంకోచ వ్యాకోచాల ద్వారా లభిస్తుంది. అప్పుడు మొదలైన ఏడుపు కొందరికి జీవితాంతం సుఖసంతోషాలను దూరం చేస్తుంది. కొందరు మాత్రం స్వయం కృషితో ఈ అడ్డుగోడను తొల గించి వారి జీవితాన్ని సుఖసంతోషాల వైపుకు మళ్ళించుకోగలుగుతారు. వారిలో ఉన్న ప్రతికూల భావాన్ని బయటకు నెట్టివేసి, సానుకూలతను దాని స్థానంలో ప్రతిష్ఠిస్తారు.

మనలోని ఈర్ష్యాద్వేషాలు తరుచూ మన సుఖసంతోషాలకు అడ్డు గోడలుగా ఉండిపోతాయి. ఇవి మనకు భయాందోళనలను కలిగించి, మన

సుఖసంతోషాలను దూరం చేస్తాయి. ప్రకృతిని నిర్మలమైన మనస్సుతో అర్థం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తే ఎన్ని వైరుధ్యాలున్నా సమస్త జీవ రాశీ ఒక పద్ధతి ప్రకారం సామరస్యజీవనం గడుపుతున్నాయనే సత్యాన్ని తెలుసుకోగలుగులాం. విభిన్న జీవరాసుల అవసరాలు పరస్పర విరుద్ధంగా ఉన్నప్పటికీ, వాటిని సమన్వయం చేసుకొని ప్రతి జీవీ తన పరిధిలో ప్రశాంతంగా జీవితం కొనసాగించుకుంటున్నదనే సత్యాన్ని గ్రహించగలుగులాం.

సామరస్య ధోరణిలో కార్యకలాపాలను యథేచ్ఛగా సాగించటానికి ప్రతి ఒక్కరికి వీలున్నప్పుడు, ఆలుమగలు మాత్రం వాటిని పొందటానికి వీలు లేదంటారా ? ఒకవేళ సంసారంలో సుఖసంతోషాలు లోపించితే ఆ పరిస్థితి ప్రకృతిసహజమైనది కాదని తెలుసుకోవాలి. ఆలుమగలు వారంతటవారే నిర్మించుకొన్న అడ్డుగోడల ప్రభావంవల్ల అసహజ ప్రవృత్తికి లోనవుతున్నారన్న సత్యాన్ని గ్రహించగలగాలి. ఈ అడ్డుగోడలు వారిద్దరిమధ్యా ఉన్నప్పటికి అవి బహిరంగంగా కనిపించవు. బాహ్యంగా గోచరించినట్లైతే వాటిని తేలికగా ఇద్దరూ కలిసి నిర్మూలించగలరు. ప్రతి ఒక్కరిలోనూ ఉన్న ఈ అడ్డుగోడలు ఇతరులకు కనిపించవు. అందువల్లే అడ్డుగోడలు ఆలుమగల సంసారసుఖాన్ని దూరం చేస్తున్నప్పటికీ, వాటి ప్రభావాన్ని గుర్తించలేకపోతున్నారు. కనుక వాటిని నిర్మూలించే ప్రయత్నానికి ఉపక్రమించటంలేదు. ఈ ప్రయత్నం ఎవరికివారే చేస్తే తప్ప లేకపోతే సఫలం కాదు.

వ్యక్తులు కనుక తమనుతాము విమర్శించుకోగల శక్తిని పొందగలిగితే వారి సమస్యలన్నీ తేలికగా పరిష్కారం అవుతాయి. అయితే ఇతరులను విమర్శించినంత తేలికగా మనను మనం విమర్శించుకోలేం. మన జ్ఞానేంద్రియాలు బాహ్య పరిస్థితులను అర్థం చేసుకొన్నంత తేలికగా,

అంతర్గత విషయాలను విశ్లేషించలేవు. చాలామందికి తమ లోపాలను విశ్లేషించాలంటే విపరీతమైన భయం. అందుకే ఈ ప్రయత్నం చేయరు. ఒకవేళ ఇతరులు తమ లోపాలను ఎత్తి చూపినప్పటికీ వాటిని సమర్థించుకుపోతారు. ఇట్లా వ్యక్తిగత లోపాలను సమర్థించుకొంటూ, అడ్డుగోడల మీద మరికొన్ని కట్టుకొంటూపోతే మన లోపాలు మనకి కనిపించవు సరికదా, అవే మన ఐశ్వర్యం లాగా కనిపిస్తాయి. ఇట్లా విలువలేని లక్షణాలకు కొత్త విలువలను ఆపాదించి మనకు లేని సంపదను ఊహించుకొంటూ, ఇతరులు కూడా మన ఊహకు సరిపోయేలాగా ప్రవర్తించాలి అనుకోవటం జరుగుతుంది.

ఇట్లా అసంగతంగా లేని విలువను ఇతరులనుంచి పొందాలని ఆశిస్తూ భార్యాభర్తలిద్దరూ ఒకరితో నొకరు వ్యవహరిస్తే, ఒకరినొకరు మోసగించుకున్నవారవుతారు. తమ సుఖ సంతోషాలను తామే దూరం చేసుకొన్నవారవుతారు.



ప్రతి ఒక్కరూ తమను గురించి తమకున్న అభిప్రాయాలను, తమను గురించి ఇతరులకున్న అభిప్రాయాలతో పోల్చి, ఈ రెండింటి వ్యత్యాసాన్ని అర్థం చేసుకోవటానికి కృషి చేయాలి. ఈ వ్యత్యాసం ఎదుటివారి వ్యక్తిత్వ లోపంవల్ల రావచ్చు. లేక తమకు కనుమరుగై తమ లోనే ఉండవచ్చు. ఇట్లా అనేకులనుంచి వచ్చిన భిన్న స్పందనలను విశ్లేషిస్తే తమకు కనబడని తమ లోపాలు తేలికగా తెలుస్తాయి. అసలు వ్యక్తిగనుక తన ప్రతిబింబాన్ని ఇతరుల దృక్కోణంనుంచి చూస్తే తన ఊహకూ, ఇతరుల అంచనాకూ ఉన్న తేడా చాలావరకు తగ్గిపోతుంది. అట్లా సమన్వయం చేసుకోగలిగితే అడ్డుగోడలు నిర్మూలించబడతాయి. అప్పుడు ఇతరులతో సదవగాహన పెరుగుతుంది. కుటుంబంలోనూ, సమాజంలోనూ సుఖసంతోషాలు లభిస్తాయి. ఇది స్వయంగా చెయ్య వలసిన కృషేగాని, ఇతరుల కృషినుంచి లభించే ఫలితంకాదు. ఈ ప్రయత్నం ఎంత తొందరగా చేస్తే అంత లాభం.

—: ० :—

ఆదిమానవుని ప్రవృత్తులు

ఆదిమానవుడు అడవులలో నివసించే రోజులలో ఆత్మరక్షణ కోసం అతడికి రెండు మార్గాలు ఉండేవి. ఒకటి - తనకంటే ఎక్కువ బలమున్న శత్రువునికాని, మృగాన్నికాని ఎదుర్కోవలసి వస్తే పారిపోయే వాడు. రెండవది - శత్రువులను జయించగలను అనుకొంటే ఎదురు తిరిగి పోట్లాడేవాడు. అంటే తన బలాన్ని, తన ప్రత్యర్థి బలాన్ని అంచనా వేసుకొని, లాభనష్టాలను పరిగణించి నిర్ణయాలు చేసేవాడు. ఆ రోజులలో అతనికి అవసరమైన విషయ పరిజ్ఞానం లేకపోవటంవల్ల పరిమితానుభవాన్ని ఆధారం చేసుకొని పరిష్కార మార్గాలు అన్వేషించే వాడు.

విజ్ఞానం పెరిగినకొద్దీ విషయ పరిజ్ఞానం ఎక్కువవుతూ వస్తోంది. ప్రతి సమస్యకూ ఎన్నో ప్రత్యామ్నాయ పరిష్కార మార్గాలు గోచరిస్తు న్నాయి. అందువల్లే ఇంతకు పూర్వంలా పారిపోవటమో, ఎదురు తిరిగి పోట్లాడటమో కాకుండా, ఇద్దరి మనుగడలకు భంగం వాటిల్లని విధంగా పరస్పరావగాహనతో ఎన్నో పరిష్కార మార్గాలు తెలుసుకున్నాడు. తమ పరిజ్ఞానాన్ని ఆధారం చేసుకొని, ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలలోని లాభనష్టాలను అంచనా వేసుకొని, తమ స్తోమతకు, సమర్థతకు అనువైన పరిష్కారాల్ని ఎంపిక చెయ్యటం అసంకల్పితంగా జరుగుతోంది.

ఈ ప్రయత్నంలో వ్యక్తిత్వానికి చాలా ప్రముఖస్థానం ఉంది. అంటే వ్యక్తిగతానుభవాలు, వ్యక్తిత్వ దోషాలు సమస్యా పరిష్కార శక్తి మీద ఎనలేని ప్రభావం కలిగి ఉంటాయి. అందువల్లే ఎక్కువ చొరవ, తక్కువ చొరవ కలిగి ఉంటారు. ప్రమాదాలకు గురిచేసే పనులను

చేపట్టే ప్రవృత్తి కలవారిని ఆలోచనలేనివారని భావిస్తాం. అట్లాగే ఏమీ చొరవ తీసుకోకుండా వ్యక్తిత్వం కుంచించుకుపోయి ఉండేవారిని అసమర్థులుగా వర్ణిస్తాం. ఈ రెండు దశలకూ మధ్యగా చొరవతో పరిష్కరించుకోగల మార్గాలు అనేకం ఉన్నాయి. ఈ మార్గాలను అన్వేషించటానికి ఆలోచన అవసరం. అందువల్లే విజ్ఞులైనవారు ఒకే సమస్యకు అనేక పరిష్కారమార్గాలు సూచించగలరు. కాని ఆచరించేవారు మాత్రం తమ స్తోమతకు, సమర్థతకు అందుబాటులో ఉండే సలహాలను మాత్రమే పాటిస్తారు.

భార్యాభర్తల మధ్య ఎదురయ్యే సమస్యలకు పరిష్కారంగా ఎన్నో మార్గాలు కనిపిస్తాయి. నిరాశా నిస్పృహలకు లోనైనప్పుడు చొరవ తీసుకోటానికి ఉత్సాహంలేక కుంచించుకుపోయి ప్రవర్తించటం కన్పిస్తుంది. భౌతికంగా ఒకే యింట్లో ఉన్నప్పటికీ మానసికంగా ఎంతో దూరంగా ఉన్నట్లు ప్రవర్తించటం జరుగుతోంది. అంటే ఆదిమానవుడుగా ఉన్నప్పుడు ఆత్మరక్షణకోసం పారిపోయినప్పటి దానితో సారూప్యం ఉన్న ప్రవర్తన లాంటిది అన్నమాట. ఇటా సమస్యలనుంచి పారిపోతే పరిష్కార మార్గాలు లభించవు. పరిష్కారంలేని సమస్యలతో సతమతమవుతూ ఉండే అంతర్గత మానసిక ఒత్తిడులు ఎక్కువై మానసిక, శారీరక రుగ్మతలు కలుగుతాయి. సామాన్యంగా స్త్రీలలో వచ్చే హిస్టీరియా, ఎపిలెప్సీ, నడుము నొప్పి, తలనొప్పిలాంటి అనేక జబ్బులు ఈ పలాయన విధానం వల్లే వస్తున్నాయని అంటున్నారు మానసిక తత్త్వశాస్త్రవేత్తలు.

మానసిక తత్త్వశాస్త్రవేత్తలు కొన్ని సందర్భాలలో విధిలేక తిరగబడటం కూడా నిరాశా నిస్పృహల ప్రభావం వల్లనే అని అంటున్నారు. అంటే కుంచించుకుపోయి తమలో తాము ఇమిడివున్నా, తమ క్షేమానికి భంగం కలుగుతుందనే అభిప్రాయం కలిగినప్పుడు తిరగబడటం జరుగు

తుంది. ఉదాహరణకు తలుపులువేసి పిల్లిని కొట్టాలనిచూస్తే అది ఎదురు తిరిగి రక్కటం లాంటి ఆత్మసంరక్షణ విధానానికి సారూప్యమైన ప్రవర్తన అన్నమాట. ఇటువంటి ప్రవర్తన కూడా ఆదిమానవుని ప్రవృత్తికి సంబంధించినదే. విజ్ఞత లేక తాను నష్టపోతూ, ఇతరులకూ నష్టం కలిగించే విధానమున్నది. ఇట్టి ప్రవర్తనవల్లే ఆత్మహత్య, హత్యల లాంటి నేర ప్రవృత్తి బహిర్గతమవుతుంది.

మన సమస్యా పరిష్కారశక్తి చిన్ననాటి పెంపక ప్రభావంవల్ల రూపుదిద్దుకొంటుంది. విభిన్న వాతావరణంలో పెరిగిన భార్యాభర్తలు ఒకరి నొకరు అర్థం చేసుకొని జీవయాత్ర సాగించవలసి వచ్చినప్పుడు సమస్యలను విజ్ఞతతో పరిష్కరించు కోవటానికి కృషి చెయ్యాలి. కాని ఈ కృషికి అవసరమైన దృఢ నిశ్చయం లోపించినప్పుడు, అది మానవుని ప్రవర్తనకు సారూప్యం కల ప్రవర్తనలో నిమగ్నమై, ఇద్దరికీ నష్టం కలిగించే విధంగా ప్రవర్తించటం జరుగుతోంది. ఎవరి పద్ధతులు వారికి ఉత్తమంగా గోచరిస్తాయి. ఎదుటి వారిని అర్థం చేసుకోనక్కరలేదని, తమను ఎదుటివారు అర్థం చేసుకోవటం లేదని పరస్పరం నిందారోపణ చేసుకొంటారు. ఈ ధోరణివల్ల పూర్తి అవగాహన లోపం ఏర్పడి, శారీరక మానసిక రుగ్మతలకు లోనవుతారు.

చిన్నతనంలో అలవాటైన వ్యక్తిత్వ లక్షణాలు కొన్ని వ్యక్తిత్వ లోపాలుగా జీవితాంతం వెన్నాడుతూనే ఉంటాయి. వ్యక్తిత్వ లోపాలను సరిదిద్దుకోటానికి తామే ప్రయత్నంచెయ్యాలి కాని, ఇతరులు బలవంతంగా మార్పులు తేలేరు. వ్యక్తి ప్రవర్తనలో మార్పు రావాలంటే తన ప్రవర్తన మీద తనకే విసుగు కలిగి ఆత్మ విమర్శ ద్వారా మార్పుకు ప్రయత్నించాలి. సామాన్యంగా వైఫల్యాల పరంపరలు, సామాజిక చైతన్యం లాంటి పరిస్థితుల ప్రభావంవల్ల విసుగు జనించి ప్రవర్తనలో మార్పుకు ప్రయత్నిస్తారు. మరికొన్ని సందర్భాలలో తమ ప్రవర్తనవల్ల కలిగే

బాధలనూ, వచ్చే కష్టాలనూ భరించలేక మార్పు తెచ్చుకోవాలనే దృఢమైన సంకల్పం ఉద్భవిస్తుంది. ఆ పరిస్థితులలో దీక్షతో ప్రవర్తనలో మార్పుకు కృషి చెయ్యటం జరుగుతుంది.

పై రెండు విధానాలూ కాకుండా విజ్ఞానంవల్ల తన వ్యక్తిత్వ లోపాన్ని తానే కనుక్కునే శక్తి ఏర్పడుతుంది. అంటే తనకు ఇతరుల కళ్ళతో చూడగలిగే శక్తి అన్నమాట! ఈ ప్రయత్నంలో ఇతరుల సహకారం చాలా అవసరం. స్వయంగా గాని, ఇతరుల ప్రబోధాల ప్రభావంవల్ల గాని తన వ్యక్తిత్వ లోపాన్ని గుర్తించగలుగుతారు. ఆ లోపాన్ని సరిదిద్దుకోటానికి నిర్మాణాత్మకంగా నిర్దిష్ట పథకాలు వేస్తారు.



ఈ ప్రయత్నంలో భార్యాభర్తలిద్దరూ ఒకరికొకరు సహాయ సహకారాలు అందించుకోవలసి ఉంటుంది. ఇట్లా పరస్పరావగాహనతో కృషి చేసినవారు సుఖసంతోషాలతో సంసారాన్ని సాగించుకోగలుగుతారు.

—: ၀ :—

పరిసరాల ప్రభావం

కొందరు మానసికోల్లాసం కోసం కొత్త ప్రదేశాలకు వెళ్ళాలను కొంటారు. అంటే తాము నివసించే పరిసరాలు తమకు మానసిక సంక్షోభం కల్గిస్తున్నాయని అనుకొని ఆ సంక్షోభాన్ని కొత్త పరిసరాలు తగ్గిస్తాయని ఊహించుకొంటారు. చాలా మందికి బాహ్యవాతావరణం ఉపకారిగాని అపకారిగాని కాదని తెలియదు. పరిసరాలు కాని, పరిస్థితులు కాని తటస్థంగా ఉంటాయి. వాటిని మన కన్వయించుకోవటంలో ఉపకారిగానూ, లేదా అపకారిగానూ అభివర్ణిస్తాం. అంటే మన ఊహలతో బాహ్య పరిస్థితులనూ పరిసరాలనూ పోల్చి, వాటిమధ్య ఉన్న తేడాలను ఉపకారిగానూ, లేక అపకారిగానూ నిర్ణయిస్తాం. ఊహలను మనో నేత్రంతో చూడగలం. బాహ్య పరిస్థితులను కళ్ళతో చూడగలం. మనోనేత్రానికీ, కళ్ళకూ మధ్య ఉన్న అనుబంధం సానుకూలమైతే ఉత్సాహం ఉద్భవిస్తుంది. వాటి అనుబంధం వ్యతిరేకమైతే నిరాశా నిస్పృహలు జనిస్తాయి.

ఉత్సాహం శక్తినిస్తుంది. నిరుత్సాహం ఉన్న శక్తిని హరించి వేసి నిస్సత్తువగా చేస్తుంది. మన శక్తి, నిస్సత్తువ రెండూ మన ఆలోచనలతో ముడిపడి ఉన్నవన్నమాట! అందువల్లే ఒకే ఇంటిలో ఒకేరకమైన వాతావరణంలో నివసించే భార్యాభర్తల మధ్య ఉత్సాహంలో ఎంతో తేడా కన్పిస్తుంది. ఒకరు అపరిమితమైన శక్తితో తమ కార్యక్రమాలలో నిమగ్నమైతే, మరి ఒకరు నీరసంగా అసంతృప్తితో, విచారంగా కన్పిస్తారు. ఇటువంటి భార్యాభర్తలు ఈ పరిసరాలను వదిలి కొత్త ప్రదేశాలకు వెళ్ళినా వారి వ్యక్తిగత ప్రవృత్తులలో పెద్దగా తేడా కన్పించదు. అందువల్లే కొన్ని కుటుంబాలలో ఆరోగ్యాన్ని పుంజుకోటానికి ఎంత డబ్బు,

ఖర్చు పెట్టినా ఫలితం కన్పించదు. మామూలు జలుబు నుంచి అతి ప్రమాదకరమైన క్యాన్సరు వ్యాధి వరకూ అన్ని వ్యాధులూ యథార్థ పరిస్థితులకూ, ఊహలకూ మధ్య ఉన్న వ్యత్యాసం వల్లనే కలుగుతాయి.

ఒక వ్యక్తి పరిసరాల ప్రభావం వల్ల నిరాశా నిస్పృహలకు లోనై విచారంగా ఉన్నాడనుకొందాం. అతనికి ట్రాంక్విలైజరు వేసుకోమని డాక్టరు సలహా ఇచ్చారనుకోండి. ట్రాంక్విలైజరు వేసుకోగానే మెదడులో కొన్ని రసాయనిక మార్పులు జరిగి నిరుత్సాహం పోయి ఉత్సాహంతో సంతోషంగా కన్పిస్తారు. మందు ప్రభావం వల్ల అదే పరిస్థితులలో అంతర్గత రసాయనిక సంయోగం ద్వారా ఊహలలో మార్పులు వస్తాయి. ఈ మార్పుల వల్ల బాహ్య వాతావరణానికీ, ఊహలకూ సానుకూలత ఏర్పడి ఉత్సాహం జనించిందన్న మాట! బాహ్య వాతావరణంతో ప్రమేయం లేకుండా, అంతర్గత రసాయనిక మార్పులవల్ల నిరుత్సాహం ఉత్సాహంగా మారే అవకాశం ఉన్నదని ట్రాంక్విలైజర్లు నిరూపించాయి. అందువల్లే ట్రాంక్విలైజర్ల వాడకం రోజు రోజుకీ పెరిగిపోతోంది. కొంత కాలానికి ట్రాంక్విలైజర్ల అలవాటు వల్ల ఎన్నో దుష్పరిణామాలు కలిగి మానసిక శారీరక రుగ్మతలుగా బహిర్గతమౌతున్నాయి. ఇన్ని అనర్థాలున్నా తాత్కాలిక ప్రయోజనం దృష్టిలో పెట్టుకొని అనేకులు ట్రాంక్విలైజర్లకు బానిసలవుతున్నారు.

ట్రాంక్విలైజర్లు వాడినపుడు మెదడులో కలిగే రసాయనిక మార్పుల వంటివే మత్తు పానీయాలను గాని, మత్తు మందులు గాని సేవించినప్పుడు జరుగుతాయి. అందువల్లే విచారాన్ని మరిచిపోవడానికి ఎన్నో రసాయనాలను వాడుతూ ఉంటారు. ఈ వాడకం అలవాటై సంతోషాన్నీ, ఉత్సాహాన్నీ రసాయనాల ద్వారా పొందవలసిన దౌర్భాగ్య స్థితికి చేరుకొంటారు.

ట్రాంక్విలైజర్లు, మత్తు పానీయాల లాంటి రసాయనాల వల్ల జరిగే అంతర్గత మార్పులు వాటి అవసరం లేకుండానే మానసిక సుస్థిరతను పెంపొందించుకోవడం ద్వారా తీసుకురావచ్చు. ఊహలను అదుపులో ఉంచుకోగలిగితే రసాయనిక మార్పుల వల్ల వచ్చే పరిణామం లాంటి వాటిని మందుల అవసరం లేకుండానే రప్పించవచ్చును. ఇట్లా ఊహలను బాహ్య వాతావరణంతో సమన్వయించుకోవడానికి ఆత్మ విశ్వాసం, నిరంతర కృషి అవసరం. నిర్మాణాత్మక దృక్పథంతో పథకాలు తయారు చేసి, మానసిక సుస్థిరతకు దీక్షతో ప్రయత్నిస్తే సత్ఫలితాలను సాధించవచ్చు. ఈ కృషిలో భార్యా భర్త లిద్దరూ ఒకరికొకరు అండగా ఉండి పరస్పరావగాహనతో ప్రయత్నిస్తే సాధించరానిదంటూ లేదు. ఇంత తేలికగా సుఖ సంతోషాలను పొందటానికి వీలున్నప్పటికీ చాలా మంది వ్యయ ప్రయాసలతో కూడిన తాత్కాలికోపశమనాన్ని కోరు కొంటారు.

కొందరు తమలో అంతర్గతంగా ఉద్భవించిన మానసిక వత్తిడి బహిర్గతం కానివ్వకుండా అణచిపెట్టుకుంటూ ఉంటారు. ఆ ఒత్తిడిని బహిర్గతం చెయ్యటానికి అవకాశం కోసం వేచి ఉంటారు. ఏ కొద్ది అవ కాశం దొరికినా అసంగతంగా ప్రవర్తించి తమ ఒత్తిడిని కొంత తగ్గించు కొంటారు. ఎదాహరణకు స్నేహితులో చుట్టాలో ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు భార్యాభర్తలిద్దరూ ఒకరిమీద ఒకరు ఎన్నో ఆరోపణలు చేసుకొంటారు. ఇంటికి వచ్చిన అతిథులు తామే వారి కుటుంబ కలహాలకు కారణమనే దోష మనస్తత్వంతో మెలగడం కూడా జరుగుతుంది. ఆ పరిస్థితులలో స్నేహితులు కాని, చుట్టాలు కాని భార్యాభర్తలమధ్య సదవగాహన పెంచ టానికి నిర్మాణాత్మంగా సలహాలిస్తే వారిమధ్య వారధి కట్టినవారవుతారు. అపుడు వారి అంతర్గత వత్తిడులను ఎప్పటికప్పుడు బహిర్గతం చేసు కోవటానికి వీలవుతుంది. దిగమింగి భరించరాని స్థితి వచ్చే వరకు వేచి ఉండి అసంగతంగా ప్రవర్తించి బహిర్గతం చెయ్యవలసిన అవసరం

ఉండదు. ఎప్పటికప్పుడు తమ ఊహలను, భావాలను బహిర్గతం చేసి ఇతరుల విమర్శలను సాదరంగా స్వీకరిస్తే బాహ్య వాతావరణం మన ప్రయత్నానికి సహకారిగా ఉంటుంది. ఇటువంటి కృషి చెయ్యకుండా తమ ఉద్రేకాలనూ, ఉద్వేగాలనూ దిగమింగుతూ మానసిక శారీరక రుగ్మతలకు లోనైతే పరిసరాలను మార్చినా, వైద్యులను మార్చినా, మందులను మార్చినా ప్రయోజనం ఉండదు. మన ఆరోగ్యానికి మనమే బాధ్యులం.



పరిసరాలు కాని, వ్యక్తులు కాని, పరిస్థితులు కాని మనకు అపకారులు కాదు, ఉపకారులు కాదు. మన నిర్వచనాల ద్వారానే వాటికీ, మనకీ మధ్య అనుబంధాలనుకాని, వైషమ్యాలనుకాని సృష్టించుకొంటాం. అందువల్ల ఆలు మగల మధ్య అనుబంధంకాని, వైషమ్యంకాని వ్యక్తిపరమైనవే కాని వాటికి అతీతమైనవి కావు.

—: o :—

చెడు అలవాట్లు

కొందరి భార్యలు కాపరానికి రాగానే భర్తల అలవాట్లలో మార్పులు తీసుకు రావాలని చూస్తారు. అలవాట్లనేవి వ్యక్తికి భౌతికంగానూ, మానసికంగానూ సౌఖ్యాన్ని కలిగించే ప్రభావం కలిగి ఉంటాయి. ముఖ్యంగా అస్థిరత్వం నుంచి స్థిరత్వం పొందటానికి వ్యక్తి చేపట్టే ప్రక్రియే అలవాటు.

మొదట్లో తాత్కాలికోపశమనానికి అడ్డు తోవలో గమ్యాన్ని చేరుకొన్నా, ఆ తోవలోనే మళ్ళీ మళ్ళీ పయనించటం జరుగుతుంది. ఇట్లా అడ్డు తోవలో తొందరగా గమ్యాన్ని చేరుకోవచ్చనే విషయాన్ని స్వానుభవంద్వారా చవిచూసిన వ్యక్తికి ఆ తోవలో ఇబ్బందులున్నాయనీ, ప్రత్యామ్నాయ సురక్షిత మార్గం ఉన్నదనీ ఎన్నిరకాల నీతిబోధలు చేసినా అవి నచ్చవు. వాటిని ఆచరించటానికి ప్రయత్నించరు. ఎప్పుడికైనా తాను చేసే పని విసుగు కలిగించినా, లేక స్వానుభవంవల్ల కష్టనష్టాలకు గురైనా, తనకు తానే మార్పుకు ప్రయత్నించవలసిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. అప్పుడు అతని కృషికి భార్య సహాయ సహకారాలు అందించి అతని ప్రయత్నాన్ని ప్రోత్సహిస్తే మార్పు తొందరలో రావచ్చు. కాని రోజూ అతని లోపాలు ఎత్తిచూపి మారమని సతాయిస్తే మార్పు రాదు సరిగదా - మరింత పట్టుదలతో తాము చేసే పనిని కొనసాగిస్తారు. ముఖ్యంగా భార్యకు లొంగిపోయారనే విమర్శకు గురికావలసి వస్తుందనే భయంతో భర్త తన ఆధిక్యాన్ని నిలబెట్టుకోటానికి భార్య సలహాలను పెడచెవిని పెట్టటం జరుగుతుంది.

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సిగరెట్లు కాల్చడం ప్రమాదకరమని అనేక ప్రచారాల ద్వారా సలహాలందిస్తున్నప్పటికీ సిగరెట్ల ఉత్పత్తిదారులు కోట్లాది రూపాయలు లాభాలు గడిస్తున్నారు. సిగరెట్ల ఉత్పత్తికూడా అంతులేకుండా పెరిగిపోతూంది. అసలు సిగరెట్టు కాల్చాలనే వాంఛ ఎట్లా జనిస్తుంది? ఆ చెడు అలవాటును మానటానికి ఉన్న ఇబ్బందులను గురించి అర్థం చేసుకుంటే, సిగరెట్టు మాన్పించటానికి చేసే ప్రయత్నానికి కొంత ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది.

మొదట్లో స్నేహితుల బలవంతంమీద సిగరెట్టు కాల్చటం మొదలవుతుంది. సిగరెట్టు పొగను లోపలకు పీల్చినప్పుడు ఆ వేడిగాలి ఊపిరితిత్తులలోని అంతర్భాగాలకు వెచ్చదనాన్ని అందిస్తుంది. ఈ వెచ్చదనంవల్ల హాయి లభిస్తుంది. మనం పీల్చే గాలిలో ఇరవైరెండు శాతం ప్రాణవాయువు ఉంటుంది ఈ ప్రాణవాయువు ఊపిరితిత్తులలోని రక్తనాళాల్లో ఉండే రక్తంలో అంతర్గతమైన బొగ్గుపులుసు వాయువును బయటకు నెట్టివేసి దాని స్థానంలో రక్తంతో మిళితమై శరీర అంతర్భాగాలకు సరఫరా అవుతుంది. ఈ విధానంలో గుండె నిముషానికి డెబ్భైరెండు సార్లు కొట్టుకొని రక్తాన్ని ఊపిరితిత్తులకు పంపిస్తూ ఊపిరితిత్తులలోని ప్రాణవాయువుతో మిళితమైన రక్తాన్ని శరీర భాగాలకు సరఫరాచేస్తూ ఉంటుంది. మన ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలద్వారా నిముషానికి పదిహేనుసార్లు శ్వాసకోశంలోని రక్తానికి ప్రాణవాయువును సరఫరా చేస్తూ ఉంటాం. ఈ ప్రక్రియలన్నీ అసంకల్పితంగా నిర్దిష్ట పద్ధతుల ప్రకారం జరిగిపోతూ ఉంటాయి.

వాతావరణంలోని ప్రాణవాయువుకు బదులు మన శ్వాసకోశంలోని సిగరెట్టు పొగను పీల్చినప్పుడు అక్కడి రక్తకణాలు ప్రాణవాయువు కోసం ఎగబడతాయి. మోతాదుకంటే తక్కువ ప్రాణవాయువు ఉండటం

వల్ల రక్తకణాలు ఒకదానితో ఒకటి పోటీపడి ఊపిరితిత్తుల కండరాలను కుదిస్తాయి. ఆ కుదింపువల్ల శరీరాన్ని మాలీషు చేసినప్పుడు కలిగే అనుభూతి పొందుతారు. మాలీషుకు అలవాటుపడిన శరీరం మాలీషు లేకుంటే సంక్షోభానికి గురైనట్లుగానే, సిగరెట్టు తాగకపోతే ఊపిరితిత్తులలోని కండరాలుకూడా కొంత బాధకు గురి అవుతాయి. ఈ బాధను నివృత్తి చెయ్యటానికి సిగరెట్టు అవసరం ఉంటుంది. ఇట్లా రోజూ అనేకసార్లు శ్వాసకోశంలోని కండరాలు ఈ అనుభూతి పొందిన తరువాత సిగరెట్లు మానివేయాలంటే ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. భార్య సతాయింపుకంటే సిగరెట్టు కాల్చకపోతే ఉండే బాధ అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి భార్య ఎంత మొత్తుకుంటున్నా భర్తలు సిగరెట్లు మానరు.

సిగరెట్లు మానేయాలనే దృఢ సంకల్పం గనుక భర్తకు కలిగితే ఊపిరితిత్తులలోని కండరాలవల్ల ఏర్పడ్డ భౌతిక బాధను మానసిక ప్రభావంతో అధిగమించవచ్చు. అందువల్లే కొందరు భర్తలు సిగరెట్లు మానివేయగల్గుతున్నారు. అంటే మానేయటానికి కావలసినది మనోబలమే కాని భార్యల సాధింపు కాదు. భర్తలను సుముఖులుగా చేసుకొని సిగరెట్లు మానేయాలనే నిర్ణయాన్ని వారే తీసుకొనేటట్లు చెయ్యగలిగితే ఆశయసిద్ధి కలుగుతుంది.

కొంతమంది భర్తలు అవివాహితులుగా ఉన్నప్పుడు స్నేహితుల ప్రోద్బలంవల్ల తాగుడుకు అలవాటుపడతారు. ముఖ్యంగా నిరాశా నిస్పృహలకు లోనైనప్పుడు మానసికోల్లాసానికి తాగుడు సహకరిస్తుంది అంటే నిరాశా నిస్పృహలను జనింపజేసే మెదడులోని భాగాలను తాత్కాలికంగా మత్తు పానీయాల ద్వారా బందబారేటట్టు చేస్తే వాటి నుంచి ఉద్భవించే నిరాశా నిస్పృహల సంకేతాలు ఆగిపోతాయి. అప్పుడు ఉల్లాసంగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. ఆ ఉల్లాసం సానుకూల మానసిక ఒత్తిడులవల్ల

వచ్చినది కాదు. ప్రతికూల మానసిక ఒత్తిడిని తాత్కాలికంగా తగ్గించటం వల్ల ఏర్పడిన సానుకూల పరిస్థితి. ఇట్లా రసాయనాల సహకారంతో మెదడులో జరిగే ప్రక్రియలు అంతర్గత మానసిక ఒత్తిడిని తాత్కాలికంగా తగ్గిస్తాయి. కొన్నాళ్ళకు ఇది అలవాటుగా మారిపోతుంది. ఎప్పుడైనా భరించరాని మానసిక ఒత్తిడి ఏర్పడినప్పుడు రసాయనాల అవసరం ఏర్పడుతుంది. ఈ రసాయనాలే వేరు వేరు పేర్లతో మత్తు పానీయాలుగా లభిస్తాయి. కాలక్రమేణా వాటి మోతాదు ఎక్కువ చెయ్యవలసి ఉంటుంది. వీటివల్ల శరీరానికి కూడా భౌతికంగా హాని కలుగుతుంది. ఒకవైపు వ్యయ ప్రయాసలు ఎక్కువవుతూ శరీరారోగ్యం క్షీణిస్తున్న సందర్భంలో భార్య సాధింపు మానసికంగా కూడా నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది. ఆ పరిస్థితుల్లో తాగుడు మానరు సరికదా, భార్య సాధింపువల్ల ఏర్పడ్డ సంక్షోభాన్ని తట్టుకోటానికి మరింత ఎక్కువ తాగుతారు. అందువల్ల ఆశించిన ఫలితం లభించకపోగా హానికూడా జరుగుతుంది. మనోదార్ఢ్యాన్ని పెంచుకొని,



పూర్వపు చెడు అలవాట్లు మార్చుకోడానికి కృతనిశ్చయం అవసరం. దీనికి భార్య అవసరంకాని, సాధింపుకాదు.

ఇట్లా అనేక చెడు అలవాట్లు విభిన్న పరిస్థితుల ప్రభావంవల్ల పెళ్ళి కాకమునుపే భర్త ప్రవర్తనలో చోటు చేసుకొంటాయి. వీటిని ఒక్కసారే శస్త్రచికిత్స చేసి తీసివేయవచ్చుననే ఉద్దేశంతో కొందరు భార్యలు ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. ఈ ప్రయత్నాలు విపరీత పరిణామాలకు దారి తీస్తాయి. అందువల్ల భార్యాభర్త లిద్దరూ తమ లక్ష్యాలను, గమ్యాలను సమిష్టిగా నిర్ణయించుకొని ఒకరికొకరు అండగా నిలబడి పురోగమించాలే కాని, ఒకరిమీద ఒకరు కక్షగట్టి సాధింపు ప్రక్రియతో ప్రవర్తనలో మార్పు తీసుకురావాలంటే సాధ్యపడదు.

సినిమాల ప్రభావం

యుక్త వయస్సులో ఎన్నో ఆశలు, ఊహలు కలుగుతాయి. ఈ ఊహలన్నీ ముఖ్యంగా చూసే సినిమాల ఇతివృత్తం నుంచీ, చదివే సాహిత్యంనుంచీ, సహచరుల సంభాషణలలోనుంచీ ఉత్పన్నమయ్యే భావాలకు రూపకల్పన.

ముఖ్యంగా ఆడపిల్లలు తమకు కాబోయే భర్తల గురించి ఆలోచించేటప్పుడు ఒడ్డూ పొడుగూ ఉండి, అందమైన ఇంపోర్టెడ్ కారులో విలాసంగా తిరిగే యువకుణ్ణి గురించి ఆలోచిస్తారు. సినిమాలలో చూసినట్లుగా పార్కులలోనూ, తటాకాలలో బోటు షికార్లు చేస్తూనో, మంచు కొండలపై స్కేయింగు చేస్తూనో ఆనందంగా తిరగాలని అనుకొంటారు. పెద్ద ఇళ్ళు, ఖరీదైన సోఫాలు, టి.వి. సెట్లు, వి.సి.ఆర్.లాంటి అన్ని సౌకర్యాలతో ఇంటి పనులు చేయటానికి పని మనుషులు ఉన్న కుటుంబంలోకి కోడలుగా వెళతానని ఊహించుకొంటారు. అత్తగారు తనను విమర్శించదనీ, తానే అత్తగారి మీద అధికారం చెలాయించవచ్చుననీ అనుకొంటారు. ఇట్లా ఊహించుకొంటున్న యువతికి వివాహమైన తరువాత యథార్థ పరిస్థితులలో సమన్వయం కుదరటం కష్టం. ఆ పరిస్థితులలో భర్త ఎంత ఆదరం, అనురాగం కనపరచినా ఊహకూ, యథార్థానికీ మధ్య ఉన్న తేడాలను సమన్వయం చేసుకోలేక మానసిక సంక్షోభానికి లోనవుతారు.

ఈనాడు రచనలలో ఎక్కువ భాగం యువతీయువకులను రెచ్చగొట్టే విధంగా, అనేక సన్నివేశాల సృష్టితో వాటిని యథార్థాలని నమ్మించే ప్రయత్నం జరుగుతోంది. దీనికితోడు పాశ్చాత్య దేశాలలోని అనేక

సంప్రదాయాలనూ, ఆచార వ్యవహారాలనూ అత్యుత్తమమైనవిగా, అనుకర ణీయాలుగా అభివర్ణించటం జరుగుతూంది వ్యాపారరీత్యా జరిగే ఈ ప్రయ త్నాలను యువతీయువకులు మార్గదర్శక సూత్రాలుగా తీసుకొని తమ భావి జీవితాన్ని ఆ పంథాలో గడపాలని అసంగతంగా ఊహించుకొంటు న్నారు. అందువల్లే అనేక వివాహాలు విడాకులకు దారితీస్తున్నాయి. పాశ్చాత్య సంప్రదాయాల ప్రకారం విడాకు లిచ్చుకోవటంలో అనౌచిత్యం ఏమీ కనిపించదు. ఈ మధ్య చేసిన సర్వేలో అమెరికాలోని అనేక పట్ట ణాలలో మూడు వివాహాలలో రెండు వివాహాలు మొదటి అయిదు సంవత్స రాలలోనే విడాకులతో అంతమవుతున్నాయని తెలియవచ్చింది. అటువంటి సంప్రదాయాలనూ, ఆచార వ్యవహారాలనూ అనుకరించి వివాహ వ్యవస్థను విచ్ఛిన్నం చేసుకోవలసిన అవసరం మనకు లేదు. కాని మన సినిమాలు, నవలా సాహిత్యం ఎక్కువ మోతాదులో ప్రేక్షకుల ఫాంటసీని తృప్తి పరచటానికై అసంగత సన్నివేశాలను సృష్టించి అవే నిత్య జీవితానికి మార్గదర్శక సూత్రాలుగా చిత్రీకరించటం మూలంగా అమాయకులైన ప్రజలు మోసపోతున్నారు.

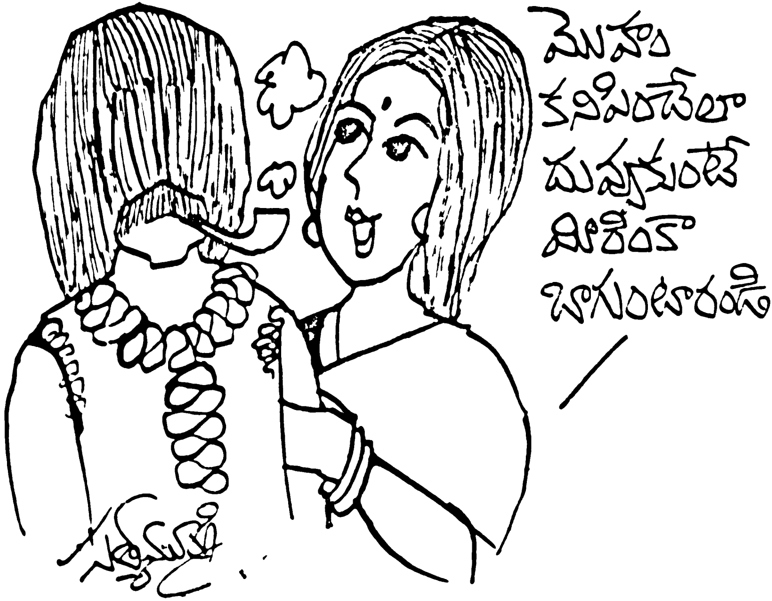
అట్లాగే అనేక మంది యువకులు తమకు కాబోయే భార్య సినిమా లోని హీరోయిన్‌లాగా అందంగా ఉండాలని ఊహించుకొంటారు. లక్షాధి కారి ఏకైక కుమార్తె తమకు భార్యగా లభించాలని - మామగారి కారు, బంగళా, సకల ఐశ్వర్యాలు తమకు వరకట్నంగా లభించాలని అను కొంటూ ఉంటారు. ఎక్కడో నూటికీ, కోటికీ ఒక్కరికి అటువంటి అదృష్టం కలిగితే, తమకు దురదృష్టకర నష్ట జాతకురాలైన భార్య లభిం చిందని తమ నిరాశా నిస్పృహలను భార్య మీద అక్కసు రూపంలో వెలిబుచ్చేరాు. అమాయకురాలైన భార్య భర్త అసంగత ప్రవర్తనకు కారణాలు తెలియక తన ప్రవర్తన లోపంవల్లే భర్త కోపంగా ఉన్నాడను

కాని ఎంత అనువుగా నడచుకొన్నా ఫలితం దక్కదు. చివరకు ఈ గృహ కలహాలు ఆత్మహత్యలకు దారితీస్తాయి.

సామాజిక సమస్యలకు పరిష్కార మార్గం చూపించవలసిన బాధ్యత రచయితలపై చాలా ఉంది. అందువల్ల వ్యాపారదృష్టితో కాకుండా పరిష్కారం సూచించాలనే నిర్మాణాత్మకమైన ఆలోచనలతో సమస్యలను తమ రచనలలో పేర్కొనాలి. ప్రతి సమస్యనూ బాధ్యతాయుతంగా విశ్లేషించి, కారణాలు కనుగొని వాటి పూర్వాపరాలను చర్చించాలి. అనుసరణ యోగ్యమైన ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలను పరిష్కారాలుగా చూపించాలి. ప్రతి పరిష్కార మార్గంలో ఉన్న లాభ నష్టాలను అంచనా కట్టి వివరించాలి.

ఈ మధ్య శాస్త్ర పరిజ్ఞానాన్ని విశదీకరిస్తున్నామనే నెపంతో ఎన్నో నేర ప్రవృత్తుల ప్రేరణకు దారి తీసే రచనలు వెలువడుతు న్నాయి. హింసను ప్రోత్సహించే, క్రూర కృత్యాలకు పాల్పడే ముఠాల ఆధిక్యాన్ని కథావస్తువుగా చేపట్టి ఎన్నో అసంగత ప్రవర్తనలను సామాజికంగా ఆమోదయోగ్యమైన కృత్యాలుగా నిరూపించటానికి ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి. ఇటువంటి సాహిత్యం, సినిమాలు యువకులపై చెడు ప్రభావం చూపుతున్నాయి. ముఖ్యంగా పదమూడు - ఇరవై సంవత్సరాల ప్రాయంలో ఉన్న యువతీ యువకులు సమాజం లోని మార్పులను అర్థం చేసుకోలేక సతమతమవుతున్న తరుణంలో - నేర ప్రవృత్తిని పరిష్కార మార్గంగా చూపించే అసంగత వివరణలు, దృశ్యాలు వారికి తేలికగా నచ్చుతాయి. యథార్థ పరిస్థితులనుంచి విముక్తి పొందటానికి ఫాంటసీ సహకారిగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా వ్యక్తిలోని నేర ప్రవృత్తికి రూపకల్పన చెయ్యటానికి ఇవి సాధనాలుగా ఉపకరిస్తాయి. అనేక సందర్భాలలో నేరం చేసినవారు తమ నేర ప్రవృత్తికి ఇటువంటి పరిస్థితులు కారణభూతాలయ్యాయని ఒప్పుకోవటంకూడా జరిగింది.

ఈనాడు యువతీ యువకులలో కనిపించే పాశ్చాత్య జీవన విధానంమీది మోజును నిరుత్సాహపరిచే రచనలు సంప్రదాయాలనూ, ఆచార వ్యవహారాలనూ సమర్థిస్తూ, ఉదాహరణలతో మన సంస్కృతికి అనువుగా ఉండే రచనలు గ్రామీణ జీవితాన్ని స్థిరీకరించటానికి ఉపయోగ పడతాయి. సమాజంలో పదిహేనుశాతం ఉన్న పట్టణ ప్రజల జీవితాన్ని కథావస్తువుగా చేపట్టి "అదే మన సంస్కృతి" అని పల్లె ప్రజలను రెచ్చ గొట్టటం మంచిదికాదు. పల్లెప్రజలు అనాగరికులనీ, అమాయకులనీ అభివర్ణిస్తూ, పట్టణ జీవితం సకల సౌకర్యాలతో నిండి ఉందనీ నిరూ పించటానికి ప్రయత్నిస్తే గ్రామీణ ప్రజలు అత్యధిక సంఖ్యలో పట్టణా లకు వలస వెళ్ళే ప్రమాదం ఉంది. ఆ పరిస్థితులలో ఇప్పటికే దుర్భర మైన పట్టణ జీవితంలో మరింత క్లిష్టపరిస్థితులను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది.



గ్రామాలలో బుద్ధిగా వ్యవసాయం చేసుకొనే యువకునికి భార్య దొరకటం కష్టమౌతోంది పట్టణాలలో ఆకలాయితనంగా తిరిగే చిన్న ఉద్యోగికైనా పిల్లనివ్వటానికి సిద్ధమౌతున్నారు తల్లిదండ్రులు. తమ కుమార్తెల భావి జీవితాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని గుణానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలికాని, పట్టణ వ్యామోహంలోపడి తమ కుమార్తెలను పల్లెలనుంచి పట్టణాలకు వలస పంపకూడదు. సుఖశాంతులనేవి పట్టణాలకుగాని, పల్లెలకుగాని పరిమితం కావు. సంతోషంగా జీవించటానికి ఆలుమగల పరస్పరావగాహన అవసరం. ఈ అవగాహన పెంపొందించటానికి సాహిత్యం తోడ్పడాలి. సినిమాలు మార్గదర్శకం కావాలి. ఈ విధంగా కృషిచేసిననాడు ఎక్కువ కుటుంబాలు సుఖశాంతులతో ఆనందంగా జీవించటానికి వీలవుతుంది.

—: o :—

ఆప్యాయత అనురాగాల ప్రభావం

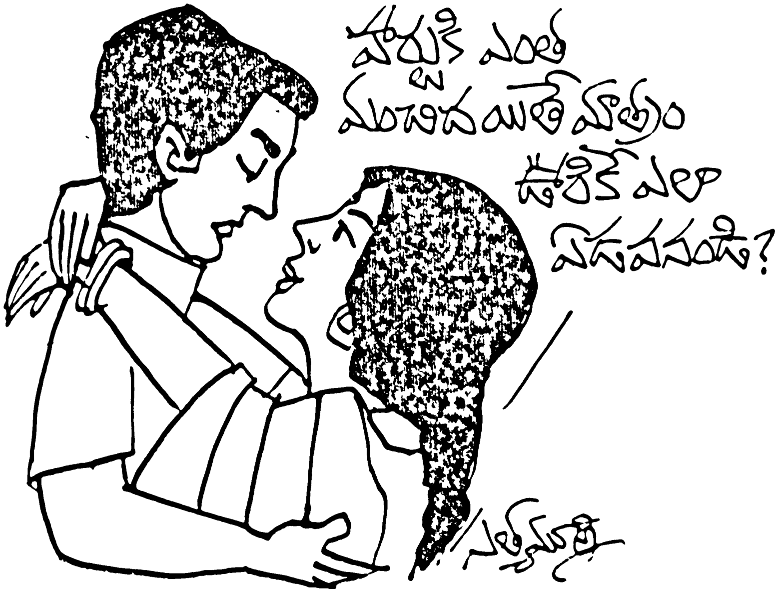
వ్యక్తి సృజనాత్మక శక్తి సామాన్యంగా ఆ వ్యక్తికి లభించే ప్రోత్సాహంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎంతోమంది తెలివిగల ఆడపిల్లలు వివాహమైన తరువాత తమ తెలివితేటలను తగిన పనులలో నిమగ్న పరచడం లేదు. కాలేజీల్లోనూ, విశ్వవిద్యాలయాల్లోనూ గుర్తింపు పొందిన ఉద్యోగార్హత ఉన్న యువతులు వివాహం కాగానే తమ శక్తియుక్తులను సద్వినియోగం చెయ్యకుండా ఉండడాన్ని సామాన్యంగా చూస్తూ ఉంటాం. సృజనాత్మక శక్తి దైనందిక వాడకంవల్ల రాణిస్తుంది. సమర్థతను వెలికి తీయగల క్లిష్ట సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు సృజనాత్మక శక్తి అవసరం ఏర్పడుతుంది. ఇట్లా నిరంతరం సామర్థ్యాన్ని సమస్యా పరిష్కార శక్తిగా వాడుతూ వస్తే అది అభివృద్ధి చెందుతుంది. గుర్తింపు లభిస్తుంది. విజయ పరంపరలు వ్యక్తి ఉత్సాహానికి కారణభూతమవుతాయి.

సృజనాత్మక శక్తి ఉండి, దాని అభివృద్ధికి కృషి చెయ్యకపోతే కాలక్రమేణా ఉన్న శక్తి కూడా పోతుంది. యాంత్రికంగా ఉత్సాహాన్ని కోల్పోయి దైనందిన గృహ కృత్యాలలో నిమగ్నమైతే కొంత కాలానికి మంద మతులుగా తయారవడం కూడా జరుగుతుంది. అంతర్గతమైన మానసిక ఒత్తిడి ఇతరులతో తమకున్న సత్సంబంధాలను చెడగొడు తుంది. విద్యాధికులైన భార్యా భర్తలు అనేక సందర్భాలలో యాంత్రి కంగా జీవించడం మనం చూస్తూ ఉంటాం. కొంత కాలానికి వాని అసంగత ప్రవర్తన వారి విడాకులకు కూడా కారణమవుతుంది. భార్యా భర్తలకు ఒకరి అవసరం ఒకరికి లేని సందర్భాలలో విడాకుల ప్రయత్నం జరుగుతుంది. కాని సృజనాత్మక శక్తిని నిరంతరం ఉప

యోగించుకోవలసి వచ్చిన సందర్భాలలో ఒకరినొకరు సంప్రదించు కుంటారు. క్లిష్ట పరిస్థితులలో పరస్పర సంప్రదింపులు అవసర మవుతాయి. అంటే ఒకరిపై ఒకరు ఆధారపడి ఉండే సన్నివేశాలు వారిని దగ్గరకు చేరుస్తాయి. అందువల్లే మధ్య తరగతి కుటుంబాలలో ఉండే అనుబంధం ఐశ్వర్య వంతుల ఇళ్ళలో కనపడదు. అట్లాగే వీధ వారిలో కనిపించే ఆప్యాయత మధ్య తరగతి కుటుంబాలలో ఉండదు. అంటే ఐశ్వర్యం అనుబంధానికీ ఆప్యాయతకూ అడ్డు గోడ అని కాదు. పరస్పరం సంప్రదింపులతో ఒకరి సృజనాత్మక శక్తి ఇంకొకరికి స్ఫూర్తి నిస్తూ, పరస్పర గౌరవాలతో జీవితం కొనసాగించిననాడు సుఖ శాంతులు అయాచితంగా లభిస్తాయి.

ఒకరి అవసరం ఇంకొకరికి లేకుండా, ఎవరి ఆలోచనా పరిధిలో వారు ఉంటూ, తమ ఊహలను, వాంఛలను బహిర్గతం కాకుండా దిగ మింగుతూ వస్తే అంతర్గత మానసిక ఒత్తిడి భరింపరాని స్థాయికి చేరు కొని, మానసిక శారీరక దుర్గ్మతలకు దారి తీస్తుంది. తమ కష్టసుఖాలను నిష్కర్షగా ఇతరులతో చర్చించగలిగితే అంతర్గతంగా ఉన్న ఒత్తిడి చాలా వరకు తగ్గిపోతుంది. చీముతో ఉన్న కురుపును శస్త్రచికిత్స ద్వారా తీసేస్తే బాధానివృత్తి అయినట్లుగా, తమలో అంతర్గతంగా ఉన్న బాధ లనూ, కష్టసుఖాలనూ ఇతరులకు చెపితే మనస్సు తేలిక అవుతుంది. కురుపుకు శస్త్ర చికిత్స చేసినట్లు, నిగూఢంగా ఉన్న మానసిక ఒత్తిడు లను బయటకు తీయడానికి కొంత ప్రయత్నం అవసరం. అసలు మనం ఎవ్వరితోనైనా మనసు విప్పి మాట్లాడగలిగితే ఎంతో స్వస్థత చేకూరు తుంది. ఈ ప్రక్రియలో ఏడవ వలసివస్తే మరింత ఆరోగ్యం. మనకు ఉద్రేకాలు, ఉద్వేగాలు కలిగినప్పుడు అనేక గ్రంథులనుండి వెలువడే హానికరమైన హార్మోనులు రక్తప్రసరణలో కలుస్తాయి. ఈ ప్రమాదకర మైన రసాయనాలు కన్నీటి ద్వారా బహిర్గతమైతే శరీరానికి క్షేమం.

అందువల్లనే మన శరీరానికి అవసరంలేని రసాయనాలను అప్పుడప్పుడు బహిర్గతం చెయ్యటానికి వీలుగా కన్నీటిని సాధనంగా వాడుతూ ఉంటాం. ఇట్లా అప్పుడప్పుడు కష్టం కలిగినప్పుడు ఏడుస్తూ ఉండటంవల్ల స్త్రీలలో హృద్రోగాల సంఖ్య చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. అసలు పురుషులు కనుక స్త్రీలకుమల్లే తరచు ఏడవగలిగితే వారి హృద్రోగాల సంఖ్య సగానికి తగ్గిపోతుందని వైద్యశాస్త్ర నిపుణులు అంటున్నారు. భౌతికంగా మన సంరక్షణార్థం ఎన్నో ఏర్పాట్లున్నాయి. కాని సామాజిక నైతిక విలువల ఆధారంగా మన ప్రవర్తనలో వచ్చిన మార్పులవల్ల అంతర్గత సంరక్షణ విధానాలను సమయోచితంగా ఉపయోగించుకోలేక పోతున్నాం. తత్ఫలితంగా ఎన్నో మానసిక, శారీరక రుగ్మతలకు లోనవుతున్నాం మనం ఒకరికి ఎంత ప్రేమ వాత్సల్యాలను అందిస్తే ఇతరులుకూడా మనకు అదే స్థాయిలో అందిస్తారు. అనురాగం, ఆప్యాయత ఇచ్చి పుచ్చుకోవడంలో నేర్పరితనం కావాలి. దీనికి పరస్పరానురాగం అవసరం, అనురాగంలో



భాగంగానే మనసు విప్పి మాట్లాడటం నేర్చుకోవాలి. మనసు విప్పి మాట్లాడగలిగిన నాడు అంతర్గత మానసిక ఒత్తిడి దానంతట అదే అంతర్థానం అవుతుంది. శారీరక మానసిక సుస్థిరత ఏర్పడుతుంది ప్రతి కుటుంబంలోనూ వ్యక్తి సృజనాత్మక శక్తిని వెలికి తీసుకువచ్చే పరిస్థితులను కల్పించాలి. ప్రతిఒక్కరూ సమస్యలను పరిష్కరించడానికి ఆలోచించగలరనే విషయాన్ని గుర్తించాలి. ఒకరు ఆలోచించడం కంటే ఇద్దరు ఆలోచించడంవల్ల ఎక్కువ ప్రయోజనం చేకూరుతుందని నమ్మాలి. ఆ నమ్మకాన్ని ఆచరణలో పెట్టాలి. ఆ ప్రయత్నంలో భాగంగానే మనసు విప్పి మాట్లాడటం నేర్చుకోవాలి. ఆప్యాయతనూ, అనురాగాన్నీ అరమరిక లేకుండా వ్యక్తపరచడానికి వెనుకాడకూడదు. ఇట్లా నిర్మాణాత్మకంగా పరస్పర సంక్షేమాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని ప్రవర్తిస్తే సుఖసంతోషాలు అయాచితంగా లభిస్తాయి. ఆలుమగలు అనురాగంతో జీవించడం నేర్చుకుంటే వారికీ, సమాజానికీ కూడా ఎంతో శ్రేయస్కరం.

—: ० :—

సుఖ సంతోషాలు

సుఖ సంతోషాలు బజారులో కొనుక్కునే వస్తువులని కొందరు ఊహించు కొంటారు. ముఖ్యంగా కొన్ని వస్తువులను కొన్నప్పుడు వారికి కలిగే సంతోషాన్ని డబ్బుతో కొన్నట్టుగా అనుకొంటారు. కాని వారికి ఆ వస్తువువల్ల కలిగే సంతోషం తమకూ, ఆ వస్తువుకూ ఉన్న సంబంధం ద్వారా మాత్రమే కలుగుతుంది. ఈ సంబంధం ఆలోచనలోనే ఉందికాని, వెచ్చించిన ధరలో లేదు. మన పరిసరాలలో ఉన్న పరిస్థితులను సమన్వయం చేసుకొనగలిగితే సుఖ సంతోషాలు ఖర్చు లేకుండానే లభిస్తాయి. ఉదాహరణకు ఒక గ్లాసులో ఉన్న సగం నీళ్ళను రెండు దృక్కోణాలనుంచి చూడవచ్చు. ఆశావాది అయితే గ్లాసు సగం నిండి ఉన్నదని అనుకొంటాడు ఆ నిండుదనంలో ఉన్న సంతోషాన్ని అనుభవిస్తాడు. నిరాశావాది అయితే గ్లాసు సగం వెలితిగా ఉందని విచారిస్తాడు. అందువల్ల ఆశావాదులకు ఎనలేని ఆనందం ఖర్చు లేకుండానే కనిపిస్తుంది.

ప్రతి వ్యక్తి తనను గురించి కొన్ని అంచనాలు వేసుకొంటాడు. సామాజిక స్పందన ద్వారా ఇతరుల దృక్కోణం నుంచి తనను తాను చూసుకోగలుగుతాడు. తన అంచనాకూ, ఇతరుల అంచనాకూ వ్యత్యాసాన్ని సమన్వయం చేసుకోగలిగితే సుఖ సంతోషాలు లభిస్తాయి. ఈ సమన్వయ కృషిలో తన లక్ష్యాలను, గమ్యాలను మార్పు చేసుకోవలసిన అవసరం ఉంటుంది. ఈ ప్రయత్నాన్ని అంచెలవారీగా చెయ్యాలి.

మొదటి దశలో మన శక్తి సామర్థ్యాలు ఆశించిన ఫలితాలను పొందటానికి సరితూగగలవో లేవో నిర్దిష్టంగా తెలుసుకోగలగాలి. అందే తమ యొక్క సామర్థ్యాన్ని దౌర్బల్యాన్ని సరిగ్గా అంచనా

కట్టగలగాలి. తమ లక్ష్యాలనూ గమ్యాలనూ చేరుకోవటానికి తమకున్న అలసత్వం అడ్డు తగలకుండా చూసుకోవాలి. ముఖ్యంగా ఇతరులతో ఉన్న మన సత్సంబంధాలు మనలోని పోట్లాడే ప్రవృత్తి ద్వారా చెడి పోకుండా చూసుకోవాలి. అనేక సందర్భాలలో చినతన్నంలో ప్రేమ వాత్సల్యాలు కరువైతే వాటిని సంపాదించడానికి మనలోని పోట్లాడే ప్రవృత్తి సమస్యా పరిష్కార శక్తిగా రూపొందుతుంది. అది వ్యక్తిత్వ లోపంగా జీవితాంతం ప్రతి క్లిష్ట పరిస్థితిలోనూ బహిర్గతమవుతూ ఉంటుంది. చాలా మంది ఈ లోపాన్ని గుర్తించలేక ప్రతి పోట్లాటకూ ఎదుటివారే బాధ్యులని చూపటానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఆలుమగల మధ్య కీచులాటలు చాలా వరకు ఇటువంటి వ్యక్తిత్వ లోపం వల్లనే వస్తూ ఉంటాయి ఆ పరిస్థితులలో సుఖ సంతోషాలను పోట్లాట ద్వారా పొందాలని చూస్తారు. అంటే చిన్నతనంలో ప్రేమ వాత్సల్యాలను కోల్పోయినప్పుడు ఈర్ష్యా ద్వేషాల ప్రేరేపణ వల్ల ఇతరులతో పోట్లాడి వారికి అసౌకర్యం కలిగించినప్పుడు తాము పొందే అనుభవమే సుఖ సంతోషాలకు ప్రతీకలుగా మిగిలిపోతాయి. దానితో ఎప్పుడయినా సుఖ సంతోషాలు పొందాలంటే ఈర్ష్యా - ద్వేషాలు అవసరం అనిపిస్తుంది. అందువల్ల కుటుంబంలో కీచులాడుకొంటే తప్ప ఆనందం లభించదనే అపోహతో ప్రతి చిన్న విషయానికి ఎత్తిపొడుపుల ధోరణిలో సాధించటం సహజ ప్రవృత్తిగా రూపొందుతున్నది. ఇటువంటి పరిస్థితిని నిర్మాణా త్మక కృషితో ఎదుర్కొంటే తప్ప సుఖసంతోషాలు కుటుంబంలో లభించవు.

ఈ కృషిలో భాగంగా బాహ్య వాతావరణాన్ని సాదరంతో స్వీక రించాలి. అంటే ప్రతి ఒక్కరికీ మనలాగే సుఖసంతోషాలను అనుభవించే హక్కు ఉన్నదని గుర్తించాలి. మన సుఖసంతోషాల కోసం ఇతరుల హక్కును భంగపరచకూడదనే విషయాన్ని గ్రహించాలి. ఇతరులకూ,

మనకూ కూడా ఒకరి హక్కులను ఒకరు భంగపరచకుండానే సుఖ సంతోషాలు లభించటానికి మార్గాలుంటాయనే విషయాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకొని కృషి చెయ్యాలి. ఇట్లా భార్యాభర్తలిద్దరూ తమ వ్యక్తిత్వ లోపాలను నిర్మాణాత్మక కృషి ద్వారా విసర్జించి, ఇద్దరికీ సుఖసంతోషాలు లభించే మార్గాలను అన్వేషిస్తే ఖర్చు లేకుండానే సుఖ సంతోషాలు లభిస్తాయి. ఇది శ్రమతో కూడిన పని. దీనికి పరస్పరావగాహన అవ



సరం. ఇంతకంటే అడ్డుదోవలు లేవు. సుఖ సంతోషాల కోసం కోప తాపాలను ప్రదర్శించే సందర్భాలలో అడ్డుదోవలలో నడుస్తున్నారని తెలుసుకోగలగాలి. ఆ దారిని వదిలి పైన విపులీకరించిన రాజమార్గంలో పయనిస్తే కొంచెం ఆలస్యంగా అయినా గమ్యాన్ని తప్పక చేరుకోగలరు.

—: o :—

వ్యక్తిత్వ లోపాలు

ఇతరులతో మనం మాట్లాడుతున్నప్పుడు వారి స్పందనల నుంచి మనం ఎన్నో గుణపాఠాలను నేర్చుకోవచ్చు. మనకు కనుమరుగై మనలో ఉన్న వ్యక్తిత్వ లోపాలు ఇతరులకు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి వాటిని వారు ఎత్తి చూపుతున్నప్పుడు సహృదయంతో స్వీకరించే లక్షణం అలవరచుకోవాలి. మనను గురించి మనకు తెలియని ఎన్నో విషయాలను ఇతరులు మన అభివృద్ధిని కాంక్షించి తెలియజేస్తారు. సహజంగా ఇటువంటి సహకారాన్ని మనం అపార్థం చేసుకుంటాం. మనమంటే గిట్టకనో, లేక ఈర్ష్యా ద్వేషాల ప్రభావం వల్లనో వారు మనను కించపరుస్తున్నారనుకుంటాం.

ఉదాహరణకు అద్దం కనబడనప్పుడు మనం బొట్టు పెట్టుకుంటే అది వంకరగా ఉండే అవకాశం ఉంది. ఆ వంకర మనకు తెలియదు కాని ఇతరులకు కనిపిస్తుంది. అప్పుడు వారు మనకు సలహా ఇస్తే, దాన్ని సహృదయంతో స్వీకరిస్తే సరిదిద్దుకొనే అవకాశం ఉంది కాని నేను ఇన్నేళ్ళనుంచీ బొట్టు పెట్టుకుంటున్నాను. నాకు బొట్టు పెట్టుకోవటం చేతకాదనే హేళన చేయటానికి వంకలు పెడుతున్నారని భావించి, వారి సలహాను పట్టించుకోకపోతే ఆ వంకర అలాగే ఉండిపోతుంది. అప్పుడు మరి కొందరు ఆ వంకర గురించి మళ్ళీ మళ్ళీ గుర్తుచేసే అవకాశం ఉంటుంది అప్పుడు కూడా ఆ సమష్టి స్పందనను అర్థం చేసుకోకపోతే ఇతరుల హేళనకు గురి కావలసి వస్తుంది. బొట్టు వంకరగా పెట్టుకుంటే ఇతరులు తేలికగా గుర్తించగలరు. ఎవరైనా చూసి చెపితే దాన్ని సరిదిద్దుకోవటానికి అవకాశం ఉంది కాని వ్యక్తిత్వ లోపాలు ఇతరులకు స్పష్టంగా



పైకి కనిపించవు ఎదుటివారి అవగాహనను బట్టి మనలోని లోపం వారికి కనిపిస్తుంది. వారి విశ్లేషణా నైపుణ్యాన్ని ఆధారంచేసుకొని మన వ్యక్తిత్వ లోపాన్ని సరిదిద్దటానికి ప్రయత్నిస్తారు. వ్యక్తుల్లో ఉన్న విభిన్న విశ్లేషణా నైపుణ్యాలు ఒకే వ్యక్తిత్వ లోపానికి అనేక అర్థాలు కల్పిస్తాయి వాటన్నిటినుంచీ సమిష్టిగా లభించే పరిజ్ఞానాన్ని మనం స్వీకరించగలగాలి. అప్పుడు మన ఊహలకూ, యథార్థ పరిస్థితులకూ మధ్య ఉన్న తేడా స్పష్టంగా మనకు కనిపిస్తుంది. అట్లా తేడా కనిపించిన తరవాత మన ఊహలను యథార్థ పరిస్థితుల దగ్గరకు తీసుకురావటానికి కృషి ప్రారంభించాలి.

మన ఊహలకూ, నిజస్థితికీ మధ్య ఉన్న అగాధం మన ఆలోచనా సరళివల్ల ఏర్పడిందా, లేక పరిస్థితుల ప్రభావంవల్ల కలిగిందా అనే విషయాన్ని నిర్దుష్టంగా తెలుసుకోవాలి. కొన్ని సందర్భాల్లో మన శక్తి సామర్థ్యాలను అతిగా అంచనా వేసుకొని మన గమ్యాలను, లక్ష్యాలను ఎంపిక చేసుకుంటాం. అంటే అవాస్తవికంగా మన సామర్థ్యాన్ని ఊహించుకొని, పరిసరాల ప్రభావాన్ని తక్కువగా అంచనా కట్టడం జరుగుతుంది. ఆ పరిస్థితుల్లో మనం ఆశించిన విధంగా బాహ్యవాతావరణం మనకు సహాయ సహకారాలు అందించదు. అందువల్ల మన ప్రయత్నం విఫలమవుతుంది ఆ వైఫల్యాన్ని విశ్లేషించి, మన ఊహలలోని అనౌచిత్యాన్ని గుర్తించి, మన లక్ష్యాలను, గమ్యాలను మార్చుకొన ప్రయత్నిస్తే విజయం సాధించగలం. కాని ఇట్లా మన సామర్థ్యాన్ని గురించిన మన అంచనా తప్పు అనే విషయాన్ని తేలికగా ఒప్పుకోవడానికి మన ఆత్మగౌరవం అడ్డం వస్తుంది. అందువల్లే చేసిన తప్పే పదేపదే చేస్తూ పరాజయ పరంపరలను ఎదుర్కొంటూ, ఉన్న సామర్థ్యాన్ని కూడా కోల్పోతాం.

ఒక వ్యక్తి యొక్క సమస్యా పరిష్కార శక్తిని సూక్ష్మంగా పరిశీలిస్తే అతని వైఫల్యాలన్నీ సంస్థలలో, సమాజంలో, గృహ వాతా

వరణంలో ఒకే పంథాలో కనిపిస్తాయి. వీటన్నిటికీ మూలకారణం ఆ వ్యక్తి యొక్క అవాస్తవిక ఊహలవల్లేనని తేలికగా తెలుసుకోవచ్చు. వ్యక్తులు సామాన్యంగా తమ సామర్థ్యాన్ని ఎక్కువగా అంచనా వేసుకుంటారు. ప్రతి వైఫల్యం నుంచీ ఈ అంచనా తప్పు అనే గుణపాఠం నేర్చుకుంటాం. కాని మన అహంకారం ఈ గుణపాఠాన్ని అమలులో పెట్టనీయక, మళ్ళీ ఒకసారి పాత అంచనాతోనే ప్రయత్నించమని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇట్లా ప్రోత్సహించే సందర్భంలో సమాజం, సంస్థలు తమ ప్రయత్నానికి అడ్డు తగులుతున్నాయనే అభిప్రాయం కలుగుతుంది. పరాజయాల తరవాత తమ వ్యక్తిత్వ లోపం కనుమరుగవుతుంది. సమాజం మీదా, సంస్థల మీదా ద్వేషం పెరుగుతుంది.ఇట్లా అసంగతంగా తమ వైఫల్యాలకు ఎవరో కారణమని ఊహించి తాత్కాలికోపశమనం పొందుతున్నప్పుడు ఉన్న సామర్థ్యం కూడా క్రమేపీ క్షీణిస్తూ వస్తుంది. ఈ విధంగా ఊహలకూ, యథార్థ పరిస్థితులకూ మధ్య ఉన్న అగాధం తగ్గటానికి బదులు పెరుగుతూ పోతుంది. అందువల్ల భరించరాని మానసిక సంక్షోభానికి లోనవుతారు. ఇటువంటి సంక్షోభం అనుభవిస్తున్న భర్త కాని, భార్య కాని ప్రతి చిన్న విషయానికీ అతిగా స్పందిస్తారు. ఈ స్పందన ఎదుటి వారిని ప్రేరేపించి వారి ప్రతిస్పందనకు కారణభూతమవుతుంది.

అందువల్లే ప్రతి చిన్న విషయానికీ ఆలుమగలు వాదోపవాదాలకు దిగి పోట్లాడుకుంటూ ఉంటారు. ప్రతి చిన్న విషయంలోను తమ ధోరణే సరియైనదని, ఎదుటివారు తప్పు చేస్తున్నారని వాదించే వారందరూ పైన ఉదాహరించిన మానసిక సంక్షోభం అనుభవిస్తున్నారని తెలుసుకోవాలి. ఎవరో ఒకరు సర్దుకుపోతే ఈ సంక్షోభ ప్రభావం కొంత తగ్గి కాలక్రమేణా వ్యక్తిత్వ లోపాన్ని సరిదిద్దుకోవటానికి వీలవుతుంది. కాని తామే గెలవాలనీ, తమ వాదనే సరియైనదనీ, ఇతరులను తాము ఓడించా



లనీ, తమ విజయానికి వారు సహకరించాలనే ధ్యేయంతో ఎదుటి వారిని చులకన చేసే విధంగా ప్రవర్తిస్తే ఆ సంసారం నరకకూపం కాకమానదు. నిర్మాణాత్మకంగా వ్యక్తిత్వ లోపాలను విశ్లేషించి వాటిని సరిదిద్దుకోవటానికి తగిన కృషి చేస్తే తప్ప సంసారంలో సుఖశాంతులు శాశ్వతంగా లభించవు.

—o:—

పట్టుదల

ఏదైనా ప్రయత్నం చేసినప్పుడు విజయావకాశాల కంటే వైఫల్యానికే ఎక్కువ అవకాశం ఉంటుంది. ప్రతి వైఫల్యం విజయానికి తోడ్పడుతుందనే సత్యాన్ని గ్రహించని వారు ఆ వైఫల్యాన్ని గూర్చి అతిగా చలించి ఆత్మస్థైర్యాన్ని కోల్పోతారు. అట్టి సందర్భాలలో సాదరంతో సహకరించగల ఆత్మీయత అవసరం చాలా వుంటుంది. కుటుంబంలో భార్యా భర్తల మధ్య యేర్పడే కలతలు ఇట్టి వైఫల్యాల వల్లే ఎక్కువగా వుంటాయి ఉదాహరణకు భర్త వ్యాపారంలో నష్టపోయి నప్పుడు అతడి అసమర్థతను ఎత్తి చూపి భార్య విమర్శించటం సర్వ సామాన్యం. అట్టి సందర్భాలలో భర్త ఆత్మస్థైర్యాన్ని కోల్పోయి, ఆ నిస్పృహ నుంచి బయట పడటానికి స్వవినాశకర ధోరణులను అవలంబిం చటం సర్వ సామాన్యంగా చూస్తూ ఉంటాం. అట్టి పరిస్థితులలో భార్య అతనిని విమర్శించటానికి బదులు, నిర్మాణాత్మక పంథాలో ఆ పరా జయాన్నుంచి నేర్చుకోవలసిన గుణపాఠాలను ఎత్తిచూపి, పట్టువిడవక తిరిగి ప్రయత్నించమని ప్రోత్సహించినట్లయితే అతడు తిరిగి కోలుకోటా నికి వీలుంటుంది. పరాజయ పరంపరల తరువాత విజయాలు సాధించిన ఎందరో మహనీయుల చరిత్రలను తెలుసుకోవటం వల్ల, వైఫల్యాల మూలంగా ఉద్భవించిన నిరాశా నిస్పృహలను తట్టుకోగలరు.

పట్టుదలతో సాధించలేని పని వుండదు. ప్రతి ఒక్కరు తమ ప్రయత్నాలన్నీ సఫలీకృతం అవ్వాలని ఆశించటంలో తప్పులేదు. కాని చారిత్రక సత్యాలను విశ్లేషించితే ప్రతి విజయం వెనుక ఎన్నో పరాజయా లున్నవనే విషయం తేటతెల్లం అవుతుంది. ఇన్ని దృష్టాంతాలున్నప్పటికీ,

ఒక్కొక్క పరాజయాన్ని ఎదుర్కొన్నపుడు అతిగా చలించి స్వవినాశ కరధోరణులను అవలంబించటం జరుగుతుంది. పరాజయాన్ని ఎదుర్కొనగానే నిరాశా నిస్పృహలకు లోనైతే, ఆ పరాజయానికి మూల కారణాలను అన్వేషించి విశ్లేషణల ద్వారా గుణపాఠాలను నేర్చుకోటానికి వీలుండదు. పరాజయం నేర్పిన గుణపాఠాలే భావి విజయాలకు పునాదులుగా వుంటాయనే విషయాన్ని మరచిపోకూడదు.

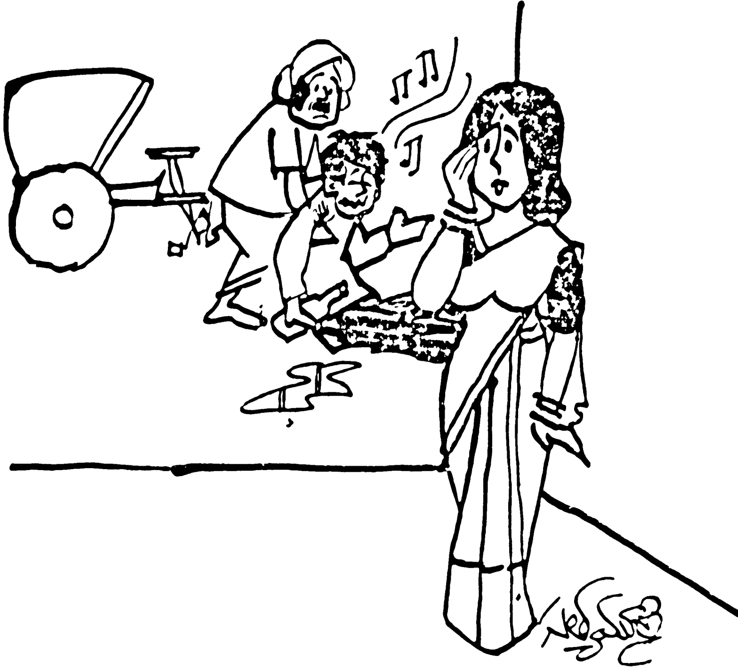
అమెరికా అధ్యక్షుడైన అబ్రహాంలింకన్ జీవితచరిత్రను అధ్యయనం చేస్తే ఈ దిగువ అంశాలు కన్పిస్తాయి. అబ్రహాంలింకన్ అధ్యక్ష స్థానానికి చేరుకోటానికి ఎన్నో పరాజయాలనుఎదుర్కోవలసి వచ్చింది.

సంవత్సరం	సంఘటనలు
1832	ఉద్యోగం కోల్పోవుట.
1832	శాసన సభ ఎన్నికలలో ఓటమి.
1833	వ్యాపారంలో నష్టం
1834	శాసన సభకు ఎన్నిక.
1835	భార్యా వియోగం.
1836	అనారోగ్యం.
1838	శాసన సభా అధ్యక్ష స్థానానికి జరిగిన పోటీలో ఓటమి.
1843	కాంగ్రెసుకు పోటీ చెయ్యటానికి ఎంపిక లభించలేదు.
1846	కాంగ్రెసుకు పోటీలో విజయం.
1848	తిరిగి కాంగ్రెసు పోటీకి ఎన్నిక లభించలేదు.
1849	ఉద్యోగాన్వేషణకు చేసిన కృషి ఫలించలేదు.
1854	సెనేట్ ఎన్నికలలో ఓటమి.
1856	ఉపాధ్యక్షుని స్థానానికి చేసిన పోటీలో పరాజయం
1858	మరియొక సెనేట్ ఎన్నికలో పరాజయం.
1860	అమెరికా అధ్యక్ష స్థానానికి ఎన్నిక కావటం జరిగింది.

అబ్రహాం లింకన్ గనుక పరాజయాన్నే శాశ్వతమైన అడ్డు గోడగా ఊహించుకొని వుంటే ఆయన అమెరికా అధ్యక్షుని స్థానానికి చేరుకోగలిగేవాడా ? పరాజయాల నుండి గుణపాఠాలను నేర్చుకొంటూ ద్విగుణీకృత ఉత్సాహంతో శక్తి సామర్థ్యాలన్నిటినీ కూడగట్టుకొని మళ్ళీ మళ్ళీ ప్రయత్నించటం వల్లే విజయలక్ష్మి ఆయనను వరించింది. ఆయన ప్రతి పరాజయాన్ని విజయం వాయిదా పడటంగా భావించు కొన్నాడే గాని, తన లక్ష్యాలను గమ్యాలను మార్చుకోలేదు. అందువల్లే పట్టుదల వున్నవారు తమ లక్ష్యాలను గమ్యాలను మార్చుకోవలసిన అవసరం లేదు. పట్టుదల ఉన్నవారు తమ లక్ష్యాలను గమ్యాలను ఎన్ని అవాంతరాలు ఎదురైనా చేరుకోగల్గుతున్నారు. చిగురున్నంత కాలం చెట్టు పెరిగే అవకాశం వుంది. ఎండిపోయిన చెట్టు మళ్ళీ చిగర్చదు. మన ఉత్సాహాన్ని ఊతగా చేసుకొని, ఆశలను చిగురింప జేసుకొంటూ మళ్ళీ మళ్ళీ ప్రయత్నించాలేగాని నిరాశా నిస్పృహల ప్రభావానికి లోనై ఎండిపోకూడదు.

కొంతమంది తమ విజ్ఞాన ప్రకర్షను, ఆర్థిక స్తోమతను, వంశ గౌరవాన్ని ఆధారం చేసుకొని పరాజయాన్ని గొప్ప అవాంతరంగా ఊహించుకొంటారు. అందువల్లే విద్యాధికులు, ధనవంతులు ఎప్పుడూ పరాజయాన్ని ఎదుర్కొన్నప్పుడు అతిగా చలించుతూ వుంటారు. పరాజయాలవల్ల కలిగే బాధను దిగమ్రింగటానికి మత్తు మందులు, మత్తు పానీయాలు తరచూ సేవించుతూ వుంటారు. అట్టి పరిస్థితులలో చిగు రించటానికి వీలున్న మ్రాను కూడా ఎండిపోవటం జరుగుతుంది ఇట్లా తమకున్న అవకాశాలను చేతులారా పాడు చేసుకొంటూ సమాజాన్ని సంస్థలను నిందించే వారిని మనం రోజూ చూస్తూ వుంటాం.

విజయం సాధించాలనే కోరిక ఒక్కటే ఆశించిన ఫలితాలను అందించలేదు. తమకు ఏమి కావాలో తెలుసుకోగల జ్ఞానం వుండాలి.



తమ లక్ష్యాలను, గమ్యాలను నిర్దిష్టంగా నిర్వచించగలగాలి. సమయ పాలనతో పథకాలను అమలు చేయగలగాలి. అవసరమైన వనరులను సమీకరించుకోగలగాలి. ఇవన్నీ ఒక యెత్తు, పట్టు విడవకుండా నిర్విరామ కృషి జరపడం ఇంకొక ఎత్తు. విజయం వెనుక ఇంత ప్రయత్నం అవసరం అయినప్పటికీ స్థూలంగా ఆలోచించుతూ కొద్ది ప్రయత్నంతో విజయం సాధించాలనుకోవటం పగటి కలే అవుతుంది

—: o :—

వాక్ చాతుర్యం

నోటి మాటలతో ప్రమేయం లేకుండానే ఎదుటి వారి భావాలను తెలుసుకోటానికి వీలుంటుంది. ముఖ్యంగా భార్యాభర్తలు ఒకరి భావాలను ఒకరు ఊహించుకొని పోట్లాడుకోవటం తరచూ జరుగుతుంది అసలు వ్యక్తుల మధ్య సంబంధాలకు మాటలకన్నా ముఖ్యమైన ఎన్నో అంశాలున్నాయనే విషయం చాలామందికి తెలియదు వాటిని గురించి చర్చించుకొందాం.

కొంతమంది వాక్ చాతుర్యాన్ని ఇతరులను ఆకట్టుకోటానికి ఉపయోగిస్తారు వ్యక్తుల మధ్య వున్న సత్ సంబంధాలు మాటల ద్వారానే స్థిరపడతాయని వారి నమ్మకం. సమాజంలో వ్యక్తి యొక్క గౌరవం అతని మాటలమీద కాక, అతని ప్రవర్తన మీద ఆధారపడి వుంటుందని చాలా మంది తెలుసుకోలేకపోతున్నారు. మనం ఇతరులతో మాట్లాడుతున్నప్పుడు వారి కళ్ళు మన కళ్ళు ఎన్నో విషయాలను నోటి ప్రమేయం లేకుండా ఒకరి నుండి ఒకరికి అందచేస్తాయి. ఒక వ్యక్తి యొక్క అభిప్రాయాలను సాదరంతో స్వీకరించుతున్నారా లేక వ్యతిరేక భావంతో వున్నారా అనే భావాన్ని తేలికగా చూపులవల్ల తెలుసుకోవచ్చు. కండ్ల ద్వారా జరిగే భావ వ్యక్తీకరణ అంతర్గత మానసిక ప్రవృత్తికి సంబంధించి వుంటుంది. అందువల్లే మాటలతో ఎంత లౌక్యంగా చెప్పుతున్నప్పటికీ మనిషి నిజ స్వభావాన్ని కండ్లు తెలియచేస్తాయి. మన నోటి మాటలు ప్రోత్సాహకరంగా వున్నప్పటికీ, నుదురు చిట్లించటం ద్వారా మన అయిష్టతను అసంకల్పితంగా బహిర్గతం చేస్తాం. అప్పుడు ఎదుటి వ్యక్తి మన మాటలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వకుండా, మన అంతర్గత భావాలకే ప్రాధాన్యత ఇస్తాడు. మన మాటలకు, మన భావ వ్యక్తీకరణకు పొంతన

లేకపోవటంవల్ల మనని ఎదుటివారు నమ్మతగిన వ్యక్తిగా గుర్తించరు. మాటలతో ఎంత చాకచక్యంగా, లౌక్యంగా ఇతరులను ఆకట్టుకోటానికి కృషి చేసినప్పటికీ, మన వ్యక్తిత్వ లోపాన్ని మన శరీర అవయవాలు బయట పెడుతూనే ఉంటాయి. అందువల్లే దొంగ దొరికిపోయినట్లుగా అప్పుడప్పుడు దొరికిపోతాం.

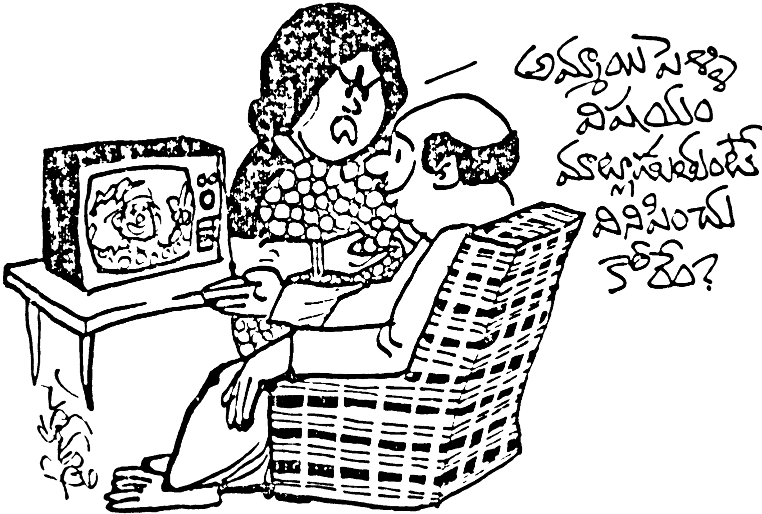
మన శరీర అవయవాలన్నీ మన అంతర్గత మానసిక శక్తి అదుపులో వుంటాయి. అందువల్లే మనం నిద్రపోతున్నా మేల్కొని వున్నా అన్ని అవయవాలు వాటి పనులవే జరుపుకొంటూ పోగల్గుతు న్నాయి. ఉదాహరణకు నిద్రలో వున్నప్పుడు దోమ కుట్టితే అసంకల్పి తంగా నొప్పి వున్నచోటుకు మన చెయ్యి వెళ్ళి నొప్పిని నివృత్తి చేసే ప్రయత్నం చేస్తుంది. ఈ ప్రయత్నం మన జ్ఞాపక పరిధిలోకి రాదు. ఇట్లా మన ఆలోచనా పరిధిలోనికి రాని ప్రక్రియలు ఎన్నో అసంకల్పి తంగా నిరంతరం జరిగిపోతూ వుంటాయి. మనం కూర్చున్నప్పుడో పడుకున్నప్పుడో మన సుఖాన్ని పర్యవేక్షించే బాధ్యత మన మెదడులో కొన్ని అంతర్భాగాలు తీసుకుంటాయి. ఇవి మన ఆలోచనలతో సంప్ర దించకుండా తమంతట తామే స్వయం ప్రతిపత్తితో నిర్ణయాలు తీసు కుంటాయి. ఇట్లా స్వయం ప్రతిపత్తితో తీసుకొనే నిర్ణయాలే మన ప్రవర్తనకు కారణభూత మగుతాయి. అంటే ఏకకాలంలో రెండు సమస్యా పరిష్కార శక్తులు స్వయం ప్రతిపత్తితో నిర్ణయాలు చేస్తుంటాయి దీనిలో ఒకటి మన ఆలోచనా పరిధిలో మన అదుపు ఆజ్ఞలలో వుంటే, రెండవది అంతర్గత మానసిక శక్తిగా అసంకల్పిత ప్రవర్తన ప్రేరేపిస్తూ వుంటుంది. మన ఆలోచనా పరిధిలో జరిగే ప్రవర్తన 10 శాతం మాత్రమే. అందు వల్లే మన ప్రవర్తనలోని 90 శాతం అసంకల్పితంగా జరుగుతుంది. ఈ అసంకల్పిత ప్రవర్తన అనేక సంకేతాలు కండరాల కదలికల ద్వారా, అంగవిన్యాసాల ద్వారా అనుక్షణం మన భావాలను బహిర్గతం చేస్తాయి. అందువల్లే మన మాటలకంటే మన శరీరాంగాలు ఇతరులకు ఎన్నో విష యాలను తెలియజేస్తాయి.

మన ఆలోచనలు, అంతర్గత భావ వ్యక్తీకరణ ఒకే దారిపై నడచిననాడు మన ఆలోచనలలోనూ, ప్రవర్తనలోనూ సమన్వయం కనిపిస్తుంది. అప్పుడు మనం ప్రశాంతంగా ఉండగల్గుతాం. ఈ సమన్వయం లోపించిననాడు మన శక్తియుక్తులన్నీ అంతర్గతంగానే వృథా అయిపోయి, మనం తలపెట్టిన కార్యక్రమాన్ని సఫలం చెయ్యటానికి తోడ్పడవు. ఏకాగ్రత అందే అంతర్గతంగా వున్న ఈ రెండు శక్తులు సమిష్టిగా మన ప్రయత్నానికి సహాయపడటమే. ఈ రెండు శక్తులను సమన్వయం చేసుకొనే బాధ్యత వ్యక్తిదే కాని ఇతరులది కాదు.

ఇతరులతో సత్సంబంధాలు కలిగి వుండటానికి మనం ఎదుటి వ్యక్తి చెప్పే విషయాన్ని వినే ఓపిక కలిగి వుండాలి. ఎదుటి వ్యక్తి చెప్పే వివియాలను వింటున్నప్పుడు సాదరముతో స్వీకరిస్తున్నారా లేదా అనే విషయాన్ని అసంకల్పిత ప్రవర్తన ద్వారా అనుక్షణం తెలియపరుస్తాం. ఎదుటివ్యక్తి నిముషానికి 125 మాటలు మాట్లాడుతూ వుండగా మన ఆలోచనాశక్తి దాదాపు 5,6 వందల మాటలను వూహించగలదు. మన ఆలోచనా శక్తి ఎదుటి వారు చెప్పే మాటలను విశ్లేషించి అర్థం చేసుకొనే ప్రయత్నంలో వుందే మన స్పందన సాదరంగా వుంటుంది. కాని ఎదుటి వ్యక్తి చెప్పే మాటలవల్ల విసుగు చెంది ఇంకేదో ఆలోచనలలో నిమగ్నమై వుందే మనం శ్రద్ధగా వినటం లేదనే విషయాన్ని తేలికగా కనుక్కోగలడు. ఎదుటి వారికి విలువ నిస్తున్నామా లేదా అనే విషయం ఈ ఒక్క అంశం పైనే ఆధారపడి వుంటుంది. ఇతరులతో సత్సంబంధాలు కలిగి వుండాలందే ఎదుటి వారు చెప్పే విషయాన్ని శ్రద్ధగా వినే నైపుణ్యాన్ని పెంచుకోవాలి.

శ్రద్ధగా వినడం అనే ప్రక్రియలో నైపుణ్యం ఓర్పుతో సాధన చేస్తే తప్ప రాదు. చాలా మందికి ఎదుటివారు చెప్పే మాటలు వినడం కందే తాము చెప్పదలచుకొన్నది చెప్పేయాలనే ఆతురత ఎక్కువగా ఉంటుంది. మనం చెప్పదలచుకొన్నది చెప్పేయ గలిగితే మానసిక

ఒత్తిడి తగ్గి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అట్లాగే ఇతరులు కూడా వారి బాధలను తగ్గించుకోటానికి చెప్పదలచుకొన్నదంతా చెప్పటానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఆ ప్రయత్నానికి అడ్డు తగిలితే వారి బాధ మరింత ఎక్కువ అవుతుంది. మనయందు ఏహ్య భావం కలుగుతుంది. అప్పుడు సత్సంబంధాలు చెడిపోతాయి. కాని చాలామంది తమ ప్రజ్ఞా పాటవాలను తమ గొప్పతనాన్ని ప్రదర్శించటానికి ఇతరులు చెప్పే మాటలకు అడ్డు వచ్చి తమ సొద వినిపిస్తారు. ప్రతి ఒక్కరికీ ఏది ఇష్టమైతే అదే వినాలని, తాము చెప్పదలచుకొన్నది పూర్తిగా చెప్పాలని వుంటుంది.



ఈ సత్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని, ఎదుటి వారి స్పందనను గమనిస్తూ, వారు చెప్పదలచిన విషయాన్ని వింటూ, వారికిష్టమైన అంశాన్ని విపులీక రించుతూ, మాటలను కొనసాగించగలిగినవారు అందరి ఆదరణలను పొందగలుగుతారు. సంసారంలో సుఖ సంతోషాలు నెలకొనాలంటే ఇతరుల మాటలకు పూర్తి విలువ నిచ్చి సరైన సమాధానం చెప్పటం నేర్చుకోవాలి.

— o :—

లోపాలు ఎంచువారు

భార్యా భర్తలలో ఏ ఒక్కరు కాని, లేక ఇద్దరూ కాని పరస్పర నిందారోపణలతో తరచూ పోట్లాడుకోవటం మనం చూస్తూ వుంటాం. ఎదుటి వారికి ఇట్లాంటి పోట్లాటలు అసమంజసంగా కనిపిస్తాయి. కారణం ఏమైనప్పటికీ ధోరణి మాత్రం ఒకే విధంగా ఉంటుంది. ఇంత చిన్న విషయానికి అంత రాద్ధాంతం అవసరమా అనిపిస్తుంది. ఆత్మన్యూనతా భావం ఎక్కువగా ఉన్నవారు తమ అంతర్గత సంక్షోభాన్ని బహిర్గతం చెయ్యటానికి అసంకల్పితంగా ఎదుటివారి మీద విరుచుకు పడుతుంటారు. ఎదుటివారిని దూషించటం వల్ల వారికంటే తాము గొప్పవారమనే భావం కలిగి, తమలో ఉద్భవించిన తమ అంతర్గత బాధను ఉపశమింప చేసుకో గల్గుతారు. ఇట్లా అంతర్గత ఒత్తిడిని ఇతరులమీద కోపం, చికాకు, అసహనం రూపాలలో ప్రయోగించడం వల్ల తాత్కాలిక మనశ్శాంతి లభిస్తుంది.

ఇట్లా తరచూ ఎదుటివారిని నిందించేవారు మానసిక ఒత్తుడుల ఉపశమనంతో పాటు భౌతిక సుఖాన్ని కూడా పొందగల్గుతున్నారనే విషయాన్ని మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్తలు కనుక్కోగలిగారు. మనం అలసి పోయినప్పుడు వంటికి నూనె రాయించుకొని ఎవ్వరితోనైనా, వళ్ళు పట్టించుకొంటే ఎంతో సుఖంగా గాఢంగా నిద్ర పడుతుంది. నిద్ర బాగా పట్టటం వల్ల రోజూ ఇట్టి ప్రక్రియలకు అలవాటవుతారు. అలవాటయిన తరువాత ఎప్పుడయినా ఒకసారి కారణాంతరాల వల్ల వళ్ళు పట్టించుకోక పోతే నిద్ర పట్టదు. ఈ విధంగా నిద్ర పట్టకపోవటానికి మన అలవాటే కారణమని అందరికీ తెలుసు. అట్లాగే రోజూ సాయంత్రం వాహ్యాళికి

వాళ్ళే వారు ఒక్కరోజు మానివేస్తే నిద్రా భంగం వాటిల్లటం సర్వ సామాన్యం అనగా శరీర కండరాలు భౌతిక ప్రక్రియల ద్వారా కద లికలకు లోనవుతాయి. ఇట్టి కదలికలు వాటిలో ఉన్న అసంతృప్తిని పోగొట్టి సుఖాన్ని కలిగిస్తాయి కండరాలకు ఇట్టి అలవాట్లు జ్ఞాపకంగా ఉంటాయి అందువల్లే నిర్ణీత సమయానికి అట్టి కదలికలని అవి వాంఛించటం జరుగుతుంది. చాలా సందర్భాలలో వాటి వాంఛనే అసం కల్పితంగా మన కార్యక్రమంగా రూపొందించుకోవలసి వస్తుంది. అదే విధంగా ఎవరినైనా సాధించుతున్నప్పుడు మన దౌడల కదలికల ద్వారా గొంతు చుట్టు ప్రక్కల వున్న కండరాలు కదులుతూ భౌతిక స్పందనకు లోనవుతాయి. ఇట్టి కదలిక వల్ల శరీరాన్ని మాలీషు చేయించుకొన్నప్పుడు కలిగే అనుభూతి కలుగుతుంది. చిన్నతనం నుండీ దౌడల చుట్టూ ఉన్న కండరాలకు ఇటువంటి భౌతిక సుఖాన్ని అలవాటు చేయటం వల్లే అసంకల్పితంగా మళ్ళీ మళ్ళీ ఇటువంటి ప్రక్రియలకు లోనవవలసి వుంటుంది. ఇట్టి వాంఛ కల్గినపుడు అసంకల్పితంగా మన ఆలోచనలు ఏదో ఒక కారణాన్ని అన్వేషించి ఎదుటి వారిని సాధించి దౌడల కదలిక లకు దోహదం చేస్తాయి. ఎక్కువ సందర్భాలలో చిన్ననాటి అలవాట్లే ఇట్టి వ్యక్తిత్వ లోపంగా ఉండిపోతాయి. ఈ లోపం ఎదుటి వారిలో కన్పించే కారణాలవల్ల కాదని, అంతర్గత మానసిక సంక్షోభం వల్లను దౌడ చుట్టూ ఉన్న కండరాల భౌతిక సౌఖ్యం కొరకు జరుగుతున్నదనే విషయాన్ని అర్థం చేసుకొన్న నాడు అతిగా స్పందించవలసిన అవసరం ఉండదు. ఇట్టి పరిస్థితులలో సాధింపుకు ప్రతిగా సాధింపునే ప్రక్రియగా వాడితే ఎదుటి వారిలో మార్పురాదు, సరికదా మనకు కూడా ఇది ఒక అలవాటుగా మారే ప్రమాదం వున్నది. అయితే ఈ బాధను నిరంతరం భరించవలసినదేనా, ఈ సమస్యకు పరిష్కారం లేదా అనే ప్రశ్నలు ఉత్పన్నమవుతాయి.



భర్త అలవాటు ప్రకారం తన దవడ కండరాల కదలికలకు అంతర్గతంగా అసంకల్పిత ప్రేరణద్వారా ఏర్పడ్డ వాంఛను భార్య కట్టు కొన్న చీర బాగా లేదని సాధించాలనుకోంది అట్టి సందర్భంలో అతిగా స్పందించితే కుటుంబ వాతావరణం రణరంగంగా మారవచ్చును. భార్య కనుక భర్త ఆవేదనను అర్థం చేసుకొంటే అతని దీనస్థితికి సానుభూతి కలుగుతుంది అప్పుడు తన తప్పును ఒప్పుకొని చాకలి రాలేదనో, పిల్లలు మురికి చేసారనో చెప్పి సర్దుకుంటే ఆ విమర్శ అంతటితో ఆగి పోతుంది. అందుకు భిన్నంగా భర్త చీరలు కొనలేదని సాధించటానికి ఉపక్రమించితే పెద్ద కుటుంబ కలహంగా మారుతుంది. ఇట్లా కొంతకాలం సాధించటానికి అవకాశం ఇవ్వకపోతే వ్యక్తిత్వంలో మార్పు రావటానికి సావకాశం వుంది. అనగా కొన్ని యథార్థాలను వివాదాలలోకి దిగకుండా ఒప్పుకొంటే గృహవాతావరణం సుఖశాంతులతో గడచి పోతుంది. ఒక వ్యక్తి తన వాంఛలకు ప్రేరేపితుడై ఇతరులను ప్రేరేపించి తాను ఆశించిన విధంగా స్పందింపచేసి, ఆ స్పందన ద్వారా తన మానసిక భౌతిక సౌఖ్యాలను పొందటానికి ప్రయత్నిస్తాడు. ఎదుటి వ్యక్తి కనుక అతను ఆశించిన విధంగా స్పందించితే అతని అలవాటు ప్రకారం సంభాషణ సాగిపోతుంది. ఈ అలవాటును మార్చాలనుకుంటే ఎదుటి వారు

ఆశించిన విధంగా కాకుండా క్రొత్త పంథాలో సాదరంతో స్పందించితే క్రమేణా గృహవాతావరణంలో మార్పు రావటానికి వీలుంటుంది.

కొన్ని సందర్భాలలో చీర బాగా లేదన్న విమర్శ వచ్చినపుడు ఆ విమర్శకు అతిగా స్పందించక తిరిగి ప్రశ్నలు సాదరంతో వేసినప్పుడు కూడా వ్యక్తిత్వంలో మార్పు రావటానికి వీలవుతుంది. ఉదాహరణకు భర్త,-భార్య చీర బాగాలేదని విమర్శించినపుడు చీరరంగు బాగాలేదా లేక అంచు బాగాలేదా అని ప్రశ్నించినపుడు అతని ధోరణికి అడ్డు వేసినట్లవుతుంది. అప్పుడు అతను తన కోపానికి కారణాన్ని వెదకటం మొదలు పెడతాడు. ఈ ప్రయత్నంలో యథార్థాలను గుర్తించవలసిన అవసరం ఏర్పడుతుంది. ఇట్లా కొన్ని ప్రశ్నల తరువాత తన కోపం అసంగతమైనదనే విషయం అతనికి తెలుస్తుంది. ఈ విధంగా భార్యాభర్తలిద్దరూ పరస్పరావగాహనతో ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకొని చిన్ననాటి పెంపక ప్రభావంవల్ల ఏర్పడ్డ వ్యక్తిత్వ లోపాలను సరిదిద్దుకోగలిగితే వారి జీవితం సుఖసంతోషాలతో గడిచి పోతుంది.

—: o :—

పురుషాధిక్యత

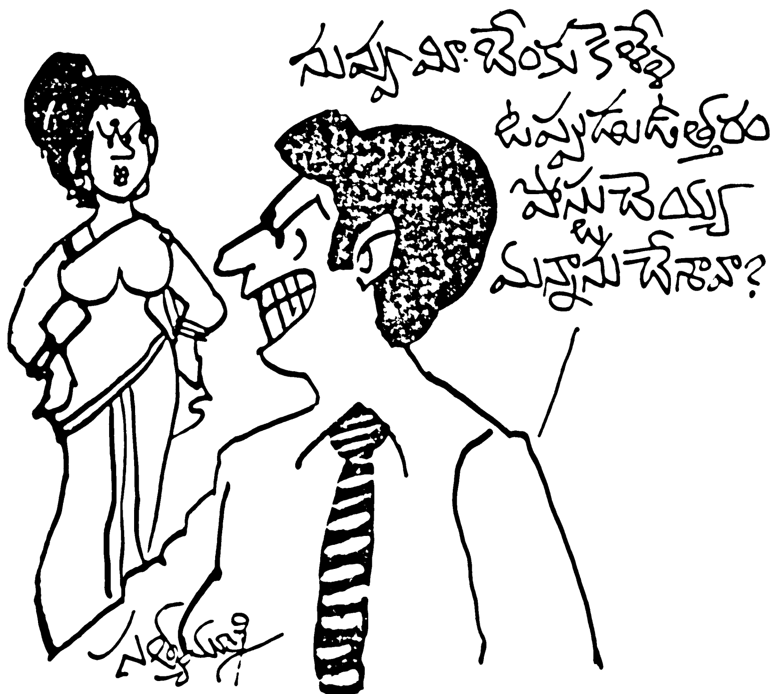
చాలా సందర్భాలలో తాము అధికులమని నిరూపించటానికే విమర్శను సాధనంగా వాడటం జరుగుతుంది. తమ ఉనికికి భంగం వాటిల్లినప్పుడు ఆత్మ సంరక్షణార్థం పోట్లాట మొదలగుతుంది. జంతువులు కూడా తమకు ప్రమాదం వాటిల్లుతుందేమోననే భయం కలిగినప్పుడే తిరగబడతాయి. ఈ భయం ప్రకృతి సహజంగా మగవారిలో ఎక్కువ ఉంటుందని మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్తలు అంటున్నారు. ముఖ్యంగా గృహ కలహాలకు మగవారే కారణమని అనేక పరిశోధనలలో తేలింది మగవారికి చిన్నతనంనుండి తాము అధికులమని సమాజం నేర్పటం మూలంగా అట్టి భావాలు ఏర్పడతాయి. స్త్రీలు తమపై ఆధారపడి ఉండాలని, తమ భావాలకు గౌరవం ఇవ్వాలని పురుషులు అనుకొంటారు. న్యాయశాస్త్రాలు కూడా స్త్రీలను పురుషుల నుండి రక్షించటానికి చట్టాలు చేశాయి. పురాణ ఇతిహాసాలు కూడా పురుషాధిక్యతను సమర్థించే ఉదంతాలు ఉల్లేఖించాయి. అనాదిగా పురుషాధిక్యతను గుర్తించిన సమాజం అనేక నైతిక విలువల ద్వారా భార్యాభర్తల ప్రవర్తనలను రూపొందించింది. అందువల్లే ప్రతి గృహ కలహానికి చాల భాగం పురుషులే కారణమనే విషయం నిర్వివాదాంశం.

ప్రకృతి స్త్రీ పురుష లిద్దరిని సమానంగా సృష్టించింది. అసలు ప్రకృతి స్త్రీలవైపే మొగ్గు చూపించిందనటానికి అనేక ఆధారాలు వున్నాయి. ప్రతి అండం స్త్రీ శిశువు అవటానికే ఎక్కువ సావకాశం ఉంది. మగవారుగా పుట్టటానికి పురుష బీజం, స్త్రీ అండంలో కలిసిన క్షణంలో ఎన్నో ప్రయాసలకు లోనైతే తప్ప మగ శిశువుగా రూపొందటానికి వీలు లేదంటున్నారు జన్యు శాస్త్రవేత్తలు. అప్పటినుండే ప్రారంభ

మవుతాయి మగవారి భయాందోళనలు. తల్లి గర్భంలో మగ లక్షణాలకు దోహదం చేసే హార్మోనులను తొందర తొందరగా ఉత్పత్తి చేసుకొని మగవానిగా తన ఉనికిని స్థిరపరచుకోవటానికి పిండదశలోనే పోరాటం సాగించుతాడు. అప్పటి నుండి పుట్టే వరకూ తల్లి గర్భంలో అనుక్షణం పోరాడుతూ స్త్రీలకు భిన్నమైన అంగాల రూప కల్పన చేసుకోవలసి ఉంటుంది. పుట్టిన క్షణం నుండి తల్లిపై ఆధారపడి జీవించాల్సి వస్తుంది. ప్రతి క్షణం స్త్రీల ఆధిక్యత వల్ల తన అసహాయ స్థితి ప్రస్ఫుటంగా కన్పిస్తూ వుంటుంది ఇట్లా పుట్టకపూర్వం నుండి స్త్రీ ఆధిక్యతను అనుభవిస్తూ రావటంవల్లే స్త్రీలవల్ల తనకు ప్రమాదం ఉన్నదనే భయం కూడా పురుషునిలో అంతర్గతంగా వుండి పోతుంది.

పుట్టిన నాటినుండి సమాజం పురుషాధిక్యతను గూర్చి పరిసరాల ప్రభావం ద్వారా నేర్పుతున్నప్పటికీ, అంతర్గతంగా స్త్రీల ఆధిక్యత వల్ల తనకు నిక్షిప్తమైన పూర్వానుభవాల మూలంగా ముప్పు వాటిల్ల గలదనే భయం ఏర్పడుతుంది. ఉదాహరణకు తాను తల్లిమాట వినకపోతే తన మనుగడకు అవసరమైన ఆదరణ, ఆప్యాయత లభించవనే భయంతో తన ఇష్టా యిష్టాలతో ప్రమేయం లేకుండా తల్లి ఆదేశాలను శిరసా వహించటం జరుగుతుంది ఇట్లా పురుషుడై ఉండి కూడా స్త్రీకి లోబడి ప్రవర్తిస్తున్నాననే ఆత్మ న్యూనతాభావం అంతర్గతంగా నిక్షిప్తమవుతూ వస్తుంది.

చిన్న నాటి పెంపక ప్రభావం వల్ల తన భావాలకు స్వేచ్ఛా రూపకల్పన చేయలేక అసమర్థునిలా బాధపడటం జరుగుతుంది. ఈ బాధ జ్ఞాపకం రూపంగా మెదడులో ఉండిపోతుంది వీలయినప్పుడల్లా అసంకల్పితంగా తన భయాన్ని పోగొట్టుకోటానికి తిరగబడటం జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా అక్కా చెల్లెళ్ళపై ఆధిక్యతను ప్రదర్శించటానికి కృషి చేస్తాడు, అలాంటి సమయంలో సమాజం కూడా అతని ప్రవర్తననే



సమర్థించుతుంది. సమాజపరంగా లభించిన మద్దత్తుతో తాను అధికుడననే భావం కలిగి ఉంటాడు. అయినప్పటికీ పుట్టక పూర్వం నుండీ అంతర్గతంగా నిక్షిప్తమైన భయం అతని మానసిక సుస్థిరతను చెదగొడుతుంది. అందువల్లే ఉద్రేక ఉద్వేగాల ద్వారా అంతర్గత సంక్షోభాన్ని అదుపు చేసుకోవలసి వస్తుంది ఇట్లా సమాజంలో స్త్రీ పురుష సంఘర్షణ వివిధ రూపాలలో కనపడుతుంది అందువల్లే భార్యా భర్తల మధ్య జరిగే కలహాలకు ఎక్కువ సందర్భాలలో పురుషులు కారణభూతులవుతున్నారు ఈ విషయాన్ని అర్థం చేసుకొంటే గృహ కలహాల ప్రభావాన్ని తగ్గించి సుఖ శాంతులతో జీవించటానికి వీలవుతుంది.

— o :—

పరస్పరావగాహన

వ్యక్తుల పరస్పరావగాహన అనేది ప్రథమ సమావేశంలో ఏర్పడ్డ అభిప్రాయాల మీదనే ఎక్కువగా ఆధారపడి ఉంటుంది అట్లాగే భార్యా భర్తల మధ్య వున్న అనుబంధం పెళ్ళయిన కొద్ది రోజులలో జరిగే సంఘటనలపైనే ఎక్కువ ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎదుటి వారిని మెప్పించాలని తమ తెలివితేటలను ప్రదర్శించటానికి మాటలను ఉపకరణాలుగా వాడేవారు, మాటలకంటే ఇంకా ప్రాముఖ్యంగల అనేక అంశాలు వున్నాయనే విషయాన్ని ఎంత తొందరగా తెలుసుకుంటే అంత మంచిది ముఖ్యంగా గృహ కలహాలకు మనం ఉపయోగించే మాటలే కారణమనేది నిర్వివాదాంశం. మాటల ప్రమేయం లేకుండానే మన భావాలను ఎదుటి వారు తెలుసుకోగలరనే విషయాన్ని మనం మరచిపోకూడదు. వ్యక్తుల మధ్య ఉండే పరస్పరావగాహన ఏయే అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుందనే విషయాన్ని తెలుసుకుంటే భార్యాభర్తల మధ్య సదవగాహన ఏర్పడటానికి వీలుంటుంది.

దైనందిన జీవితంలో 85 శాతం కాలాన్ని మన ఉద్దేశ్యాలను ఇతరులకు తెలియచెయ్యటంలోనూ, ఇతరుల ఉద్దేశ్యాలను అర్థం చేసుకోవటంలోనూ గడుపుతూ ఉంటాం. కొంతమంది గబగబ మాట్లాడితే ఇతరులు మెచ్చుకుంటారని అనుకుంటారు. ఇతరులకు మనని గూర్చి సదభిప్రాయం కలిగించాలనీ, మన ఉద్దేశ్యాలతో వారు ఏకీభవించాలనీ. ప్రతి ఒక్కరికి అనిపిస్తుంది అసలు వ్యక్తి యొక్క జయాపజయాలు ఈ శక్తి మీదే ఆధారపడి వుంటాయి పరస్పరావగాహన అంటే మన మాటలతో మన



ఉద్దేశ్యాలను చెప్పేయటమే కాదు; మన ప్రేరేపణలకు ఎదుటివారి నుండి తగిన స్పందనలను కూడా పొందవలసి వుంటుంది

మన ప్రేరణలకు ఎదురుచూసిన విధంగా ఇతరుల నుండి స్పందన లభించకపోతే మనలో నిరుత్సాహం నిస్పృహ ఏర్పడుతాయి. మన ప్రేరణలకు ఆశించిన విధంగా చాలా వరకు ఎందుకు స్పందన లభించటం లేదు అనే విషయాన్ని విమర్శనాత్మక దృక్పథంతో చర్చించుకుందాం.

ఇంటర్వ్యూకు వెళ్ళినా, వ్యాపార సమస్యలను చర్చించుకున్నా, మనం అమ్మదలచుకొన్న వస్తువును గురించి విపులీకరించవలసి వచ్చినా ఎదుటి వారితో మనం కొన్ని నిముషాల కాలం మాట్లాడుతాం. ఈ కొద్ది నిముషాలలోనే మనను గూర్చి వారు అంచనా కడతారు. ప్రథమ సమావేశంలో ఏర్పడిన అభిప్రాయాలు మన జయాపజయాలకు మూలకారణా లవుతాయి. అందువల్ల అటువంటి సన్నివేశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. ఈ సామర్థ్యం కలిగి ఉండటానికి మన నైపుణ్యం పెంపొందించుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది

ఎదుటివారు మనం కలుసుకోగానే మన శరీరాంగాలను ఒక వరుస క్రమంలో చూస్తారని అనేక పరిశోధనలలో తేలింది మొట్టమొదటగా మన చర్మాన్ని చూస్తారు, మన రంగు నన్నమాట ఎర్రగా వున్నారా? నల్లగా వున్నారా? లేక చామనచాయగా వున్నారా? మన రంగులో ఏదైనా ప్రత్యేకత వున్నదా? అనే విషయాలను అసంకల్పితంగా పరిశీలిస్తారు ఈ పరిశీలన అనంతరం ఆడ, మగ విచక్షణ వారి పరిగణనలోకి వస్తుంది. తదుపరి వయస్సును అంచనా వేస్తారు. అంటే వారు తమకంటే చిన్నవారా? పెద్దవారా? లేక వారి ప్రవర్తన వయస్సుకు తగినట్లు వున్నదా? లేదా? అనే విషయాన్ని పరిశీలించుతారు. ఈ దశలో బట్టలు మరియు అలంకరణలు కూడా వయస్సుకు, స్తోమతకు, హోదాకు తగినట్లు వున్నవా? లేదా? అనే విషయాన్ని కూడా పరిశీలించుతారు. స్థూలంగా భౌతిక అంశాలను పరిశీలించిన పిదప మానసిక ప్రవృత్తిని అర్థం చేసుకోటానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఈ కృషిలో భాగంగా ముఖ కండరాల కదలికను, భావ వ్యక్తీకరణను తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తారు. ముఖాన్ని చూస్తున్నప్పుడే కన్ను కన్ను కలిపి కళ్ళు తెలియజేసే విషయాలను అర్థం చేసుకొంటారు కళ్ళ ద్వారా ఆత్మ విశ్వాసాన్ని లేక దైన్యస్థితిని కూడా కనుక్కోవచ్చు. కనుగ్రుడ్లను త్రిప్పటాన్నిబట్టి, కనుబొమల కదలికను బట్టి మన ఉద్రేక, ఉద్వేగాలను తేలికగా ఇతరులు అర్థం చేసుకోగలరు. అటుపిమ్మట మన శరీరాంగాల కదలికను బట్టి, మనకు ఇతరులకు మధ్య ఉన్న దూరాన్నిబట్టి, మనకు వారికి ఉన్న అనుబంధాన్ని కూడా తెలుసుకోగలరు. ఈ విధంగా మనని చూసిన క్షణంలో వారి అనుభవం ద్వారా మననిగూర్చి కొన్ని విషయాలు మనం చెప్పకుండానే ఇతరులు తెలుసుకోగలుగుతారు మనం ఇతరులకు అందచేయవలసిన సమాచారంలో దాదాపు 50 శాతం మాటల ప్రమేయం లేకుండానే అసంకల్పితంగా ఇతరులకు తెలియచేస్తున్నామన్నమాట.

మనని చూడగనే ఎదుటివారు వారి జ్ఞానేంద్రియాలన్నిటినీ కేంద్రీకరించి ఏకాగ్రతతో వారి ఆలోచనలతో సమన్వయం చేసుకొని మనని అర్థం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఈ దశలో వారి శక్తి సామర్థ్యాలన్నీ ఈ కృషికి తోడ్పడతాయి. కాబట్టి వారి భావాల సమన్వయం అతి చురుకుగా సాగుతుంది అందువల్ల ప్రథమ సందర్శనంలో ఏర్పడిన భావాలు శాశ్వతంగా ఉండిపోతాయి. ఇతరులతో సత్సంబంధాలు కలిగి ఉండటానికి గాని, మన ప్రయత్నాలు సఫలమవటానికి గాని, ప్రథమ సమావేశాన్ని ఆశయసిద్ధికి పునాదిగా వాడుకోవలసిన అవసరం వుంది.

మనం మాట్లాడటానికి మొదలు పెట్టగానే మన కంఠ స్వరంలోని హెచ్చు తగ్గులు, శబ్ద వేగం, మాటల ఒరవడి, పదాల కూర్పు, ఎదుటి వారిలో ప్రేరణ కలిగిస్తాయి. మనం మాట్లాడే మాటల్లో ఉండే అర్థం కంటే పైన చెప్పిన అంశాలకే ఇతరులు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తారనే విషయం అనేక పరిశోధనల ద్వారా తెలిసింది. ముఖాముఖి సంభాషణలో దాదాపు మనం చెప్పదలచిన విషయంలో సుమారు 80 శాతాన్ని మనం వాడే పదజాలం యొక్క అర్థంతో నిమిత్తం లేకుండానే ఇతరులు గ్రహిస్తున్నారు. అదే టెలిఫోను సంభాషణలో అయితే ఇంకా ఎక్కువ శాతం వుంటుంది. ముఖ్యంగా ముఖాముఖి సంభాషణలో ఎదుటి వారికి మనని గూర్చి ఇతర అంశాల ద్వారా కూడా తెలుసుకోవటానికి ఎక్కువ వీలుంటుంది కనుక మన కంఠ స్వరం నుండి సుమారు 30 శాతం మాత్రమే మన భావాన్ని తెలుసుకోగలుగుతున్నారు. కాని టెలిఫోను సంభాషణలలో వ్యక్తి ఎదురుగా వుండరు. కనుక కంఠ స్వరం నుండే ఇంకా ఎన్నో అంచనాలు కడుతూ వుంటారు. అలాగా ముఖాముఖి సంభాషణలో మనం ఉపయోగించే మాటల అర్థాల ప్రమేయం లేకుండానే, మన భావాలలో దాదాపు 80 శాతాన్ని ఇతరులు అర్థం చేసుకోగలుగుతున్నారు ఇక భాషకు మిగిలింది 20 శాతం మాత్రమే. అందువల్ల

ఇతరులతో సత్సంబంధాలు పెంచుకోవటానికి మనం వాడే పదజాలం కంటే ఇతర అంశాలకే ప్రాధాన్యత ఇవ్వవలసిన అవసరం వుంటుంది. అంటే భాషకు ప్రాముఖ్యత లేదని చెప్పటం కాదు నా ఉద్దేశ్యం. వాక్ చాతుర్యంతో బాటు ఇతర ముఖ్య అంశాలకు కూడా ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని తెలియ చెప్పటానికి ఈ వివరాలను అందిస్తున్నాను. మన అసంకల్పిత ప్రవర్తనను భాషతో సమన్వయం చెయ్యటానికి నిర్మాణాత్మకమైన కృషి అవసరం. అందువల్ల వ్యక్తిత్వ లోపాలను గుర్తించి వాటి నివారణకు నిరంతర కృషి అవసరం. అప్పుడే పరస్పరావగాహన పెంపొందుతుంది.

— o :—

ఆత్మ బోధ

సమాజంలో కొంతమంది ఉత్సాహంలో తమ పనిని తాము ఎన్ని అడ్డంకులు వచ్చినా వాటిని అధిగమించి చేసుకొంటూ పోతారు వీరిలో ఆశావాదం ప్రస్ఫుటంగా కన్పిస్తుంది. మరి కొంతమంది ఎన్ని సానుకూల పరిస్థితులున్నప్పటికీ నిరాశతో నిస్పృహను బహిర్గతం చేస్తూ, పరిసర వాతావరణాన్ని కలుషితంచేస్తూ కన్పిస్తారు వీరి నిరాశావాదం మూలంగా చుట్టుప్రక్కల వారి ఉత్సాహం కూడా తగ్గటానికి కారణమవుతుంది. భార్యాభర్తల మధ్య ఏర్పడే కలతలకు ముఖ్యంగా నిరాశావాదాన్ని ప్రోత్స హించే వారి తరపునుండే అంకురార్పణ జరుగుతుంది. రెండవవారు కూడా నిరాశావాదులయితే ఆ గృహం నరకంగా వుంటుంది. ఆశావాదం కాని నిరాశావాదం కాని వ్యక్తిత్వ లక్షణంగా స్థిరపడిపోయేది చిన్ననాటి పెంపక ప్రభావం మూలంగానే. అనగా దాదాపు 5 సంవత్సరాలు వచ్చే టప్పటికి ప్రతి ఒక్కరు ఆశావాదిగానో, నిరాశావాదిగానో తయారవు తారు. అప్పటినుండి తమ వ్యక్తిత్వాన్ని ఈ పునాదిపై నిర్మించుకొంటూ పోతారు.

పెళ్ళైన తరువాత భార్యాభర్తలుగా సంసార జీవితం సాగించే టప్పుడు ఒకరి వ్యక్తిత్వ ప్రభావం మరి ఒకరిపై పడుతుంది. ఒకరు మరి ఒకరిని మార్చటానికి ప్రయత్నిస్తూ వుంటారు. వ్యక్తిలో మార్పు రావాలంటే తన లోపాన్ని తను గుర్తించగలగాలి. కాని చిన్ననాటి నుండి ఒకే దృక్పథంతో తమ నమ్మకాలను, విలువలను పోషించుకొంటూ సమ ర్థించుకొంటూ జీవనం గడిపినవారు పెళ్ళి అవగానే ఒక్కసారే మరిచి పోతారనుకోవటం భ్రమే అవుతుంది. అయినప్పటికీ తరచూ గృహ కలహాలకు ఎదుటి వారిలో మార్పు రాలేదనే ఆరోపణలే మూలకారణా

లవుతాయి. ఇట్లా తరచూ పోట్లాడుకొంటూ వున్నప్పటికీ ఎవరి వ్యక్తిత్వాన్ని వారు పోషించుకొంటూ ఆశావాదులయితే ఆశావాదులుగా, నిరాశావాదులయితే నిరాశావాదులుగా వుండిపోతారు. అయినా వ్యక్తిలో మార్పు రాదనుకోవటం సరికాదు. మార్పుకు ముఖ్యంగా ఆత్మబోధన అవసరం. ఇతరుల వత్తిడివల్ల మార్పు సాధ్యం కాదు. ఈ విషయాన్ని భార్యాభర్తలు ఎంత తొందరగా తెలుసుకోగలిగితే అంత మంచిది.

ప్రతి విషయాన్ని అనేక దృక్కోణాల నుంచి చూచి మన అభిప్రాయాలను రూపొందించుకొంటాం. ఈ అభిప్రాయాలు సానుకూల స్పందన ద్వారా కలగవచ్చు. లేక ప్రతికూల స్పందన ద్వారా కలగవచ్చు. అనుక్షణం మనలో కలిగే స్పందనలు జ్ఞాపకరూపంలో నిక్షిప్తమై ఉంటాయి. కొన్ని జ్ఞాపకాలు మనకందుబాటులో వుండే మనస్సు ఉపరితలంలో వుంటాయి. మరికొన్ని మనస్సు అంతర్భాగంలో మారుమూలలకు నెట్టి వేయబడతాయి. వాటిని మళ్ళీ మన ఆలోచనా పరిధిలోకి తెచ్చుకోవాలంటే సులభ సాధ్యం కాదు.

అంత మాత్రంతో వాటి ప్రభావం మన ప్రవర్తన మీద వుండదనుకోవ
టానికి వీలులేదు. ముఖ్యంగా మన ప్రవర్తనలోని చాలా భాగం మన
ఆలోచనా పరిధి దాటి మనస్సులోని అంతర్భాగంలో నిక్షిప్తమైన అను
భావాల ప్రభావానికి లోనై వుంటాయి అందువల్లనే మన ప్రతి అనుభ
వాన్ని ఏ దృక్కోణం నుంచి విశ్లేషించుతున్నామో తెలుసుకోవలసిన
అవసరం వున్నది. ప్రప్రథమం లోనే కనుక మన అనుభవాన్ని
జాగ్రత్తగా సానుకూల దృక్పథంతో స్వీకరించగలిగితే ఆ జ్ఞాపకం
మనకి కనుమరుగైనప్పటికీ మనకు సహకారిగా వుంటుంది. ఒకవేళ మన
అనుభవాన్ని ప్రతికూల దృక్కోణం నుండి విశ్లేషించి జుగుప్స,
ఏవగింపు, అసూయ లాంటి భావాలతో మిళితం చేసి జ్ఞాపకంగా నిక్షిప్తం
చేస్తే ఆ జ్ఞాపకం యొక్క ప్రభావం మనపై ప్రతికూలంగా వుంటుంది.
ప్రతి ఒక్కరి వ్యక్తిత్వం ఇట్లా అంతర్గతంగా వుండిపోయిన ఉద్వేగాలపై
ఆధారపడి వుంటుంది. అందువల్లే కొందరు ఆశావాదులుగా కన్పిస్తారు
మరి కొంతమంది నిరాశావాదులుగా కన్పిస్తారు.

ఒక గ్లాసులో సగం నీళ్ళుంటే గ్లాను సగం నిండుగానూ కన్పించ
వచ్చు, లేక సగం వెలితిగానూ కన్పించవచ్చు మన అవగాహన మన
ఆలోచనా దృక్కోణంపై ఆధారపడి వుంటుంది. సానుకూలంగా వీక్షించితే
సగం నిండినట్లు కన్పిస్తుంది. అప్పుడు సంతృప్తి, సంతోషాలు అను
భూతిగా వుంటాయి ప్రతికూల దృక్కోణం నుంచి వీక్షించితే గ్లాసు
సగం వెలితిగా కన్పిస్తుంది. అంటే కోపం, జుగుప్స, ఈర్ష్య, చికాకు
అనుభూతులుగా వుండిపోతాయి. మనం ఏ అనుభూతిలో ఆ సన్నివేశాన్ని
అవగాహన చేసుకొంటామో ఆ ఉద్వేగం అంతర్గతంగా నిక్షిప్తమై వుండి
పోతుంది. చిన్నతనం నుండి ప్రతి సన్నివేశాన్ని సంతృప్తితోను,
సంతోషముతోను సానుకూలంగా వీక్షించుతూ వస్తే అంతర్గతంగా నిక్షిప్త
మైన అనుభూతులన్నీ ఆశా వాదానికి దోహదం చేస్తాయి. అట్లాగే ప్రతి
అనుభవాన్ని ప్రతికూల దృక్కోణం నుంచి వీక్షించి మానసిక ఆందో

తనకు గురైతే ఆ అనుభూతులు ప్రతికూల స్పందనలుగా నిరాశా వాదాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయి. దాదాపు అయిదు సంవత్సరాలు వచ్చే టప్పటికే వ్యక్తిత్వం ఆశా వాదిగానూ, నిరాశా వాదిగానూ స్థిరపడి పోతుంది. అందువల్లే వ్యక్తిత్వ రూప కల్పనకు గృహ వాతావరణాలు పరిసరాల ప్రభావం ఎక్కువగా వుంటుందని మానసిక శాస్త్రవేత్తలు చెబుతారు.

ఆశావాదులు ఏ స్థాయిలో వున్నా, ఎటువంటి ఆర్థిక స్థితిలో వున్నా, ఎన్ని కష్టాలు ఎదుర్కోవలసి వచ్చినా బాధ్యతాయుతంగా ప్రవ ర్తిస్తారు. అవాంతరాలను తేలికగా అధిగమించగల్గుతారు. ఆరోగ్యవంతు లుగా వుండి తమ సంతృప్తిని, సంతోషాన్ని, ఉత్సాహాన్ని ఇతరులకు పంచిపెడతారు. కాని నిరాశావాదులు ఎక్కువ అనారోగ్యానికి గురి అవు తారు. ఈ మధ్య ప్రపంచవ్యాప్తంగా జరిగిన పరిశోధనలలో ఆసుపత్రు లలో వున్న రోగులలో 85 శాతం నిరాశావాదులని తేలింది. నిరాశావాదికి జబ్బు లేకపోయినా జబ్బు వుందేమోననే అనుమానం కలుగుతుంది మనకు వచ్చే రోగాలలో చాలాభాగం మానసిక ఆందోళనవల్లే వస్తాయి కాబట్టి అనారోగ్యంగా వున్నదనే భావంతో బాధ పడుతూవుండే నిజంగా అనా రోగ్యం కలిగే ప్రమాదం వున్నది. అందువల్లే నిరాశావాదులకు తరచూ అనారోగ్యం కలుగుతుంది. ప్రతి విషయానికి ప్రతికూలంగా స్పందించి నిరాశా నిస్పృహలకు లోనై కోపం, చికాకు, దోష మనస్తత్వం, అసూయ తరచూ ప్రదర్శించేవారు తమ జీవితాన్నే కాకుండా చుట్టుపక్కల వున్న వారి జీవితాలను కూడా నరకప్రాయం చేస్తారు. అందువల్లే వారు చేపట్టిన కార్యక్రమాలలో చాలా భాగం విఫలమవుతాయి. ఒకవేళ విజయం సాధిం చినా దానినుండి సంతృప్తికి బదులు అసంతృప్తి పొందుతారు. చిన్న పిల్లలకు మనం నేర్పే విషయాలన్నీ వారు తప్పు చేస్తారనే భయంతో ప్రతికూల దృక్కోణం నుంచి చెప్పుతూ వుంటాం. ఇట్లా తరచూ ప్రతి కూల ప్రేరణలు కల్పించితే ఆ పిల్లలు నిరాశావాదులవుతారని శాస్త్ర

వేత్తలు అంటున్నారు. అందువల్ల తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు తరచూ ప్రోత్సాహపూరితమైన మాటలు చెప్పాలేకాని నిరుత్సాహపరచకూడదు. "నీకేమీ చేతకాదు, పడిపోతావు, అల్లరి చేయకూడదు, గ్లాసు పగులకొట్టు తావు, బొమ్మలు విరగకొట్టుతావు, పుస్తకాలు చింపుతావు లాంటి ప్రతి కూల ఆదేశాలు ఇస్తూవుంటే పిల్లల ఆత్మవిశ్వాసం అభివృద్ధి చెందకపోగా, క్షీణించే ప్రమాదం వున్నది. పిల్లలు పెద్దలపై ఆధారపడే పరిస్థితులను కల్పించినవారమవుతాం ఒకవేళ వారికి జాగ్రత్త నేర్పదలచినప్పుడు ప్రతి కూల దృక్కోణం నుండి అదే విషయాన్ని చెప్పాలి. పిల్లలు చేసే మంచి పనిని ఎత్తిచూపి ఇంత మంచి పిల్లలు ఇటువంటి తప్పులను చేయకూడదు అని బోధించాలి ఇట్లా ఒకవైపు వారిని ప్రోత్సహించుతూ వారికి నేర్పదలచిన విషయాలను ఆప్యాయతతో చెప్పినట్లైతే వాటిని సాదరంతో స్వీకరిస్తారు. ఇట్లా కృషి చేస్తే పిల్లల పురోభివృద్ధికి తోడ్పడినవార మవుతాం.

చిన్నతనంలో ప్రతికూల ప్రేరణలకు లోనై నిరాశా వాదులుగా స్థిరపడి, శాశ్వత వ్యక్తిత్వ లోపం వున్నవారు కోపం, చికాకు, ఆందోళన, భయం ప్రదర్శించుతూ తమ పరిసరాలను కలుషితం చేస్తూ వుంటారు. ఇట్టి వారిని సరిదిద్దటానికి ఇతరులు ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా ప్రయోజనం ఉండదు. తమ లోపాన్ని తెలుసుకొని అభివృద్ధి చెందాలనే ఉద్దేశ్యం ఉన్నవారు నిర్మాణాత్మకంగా నిర్విరామ కృషి జరిపితే పెంపక ప్రభావం వల్ల ఏర్పడ్డ లోపాలను సరిదిద్దుకోవచ్చును. ఈ ప్రయత్నంలో భాగంగా ప్రతికూల భావాలు పొడచూపినప్పుడల్లా మనతో మనమే మాట్లాడుకొని వాటి ప్రభావాన్ని తగ్గించటానికి ప్రయత్నించాలి. ఇట్లా మనకి మనమే ఆత్మ బోధ చేసుకొంటూ ప్రతి కూల భావాలన్నిటిని క్రమక్రమంగా తగ్గించుకొంటూ, సానుకూల భావాలను అభివృద్ధి చేసుకొంటూ ప్రయత్నిస్తే కొంత కాలానికి వ్యక్తిత్వ లోపాలు కనుమరుగై సుఖసంతోషాలు లభిస్తాయి.

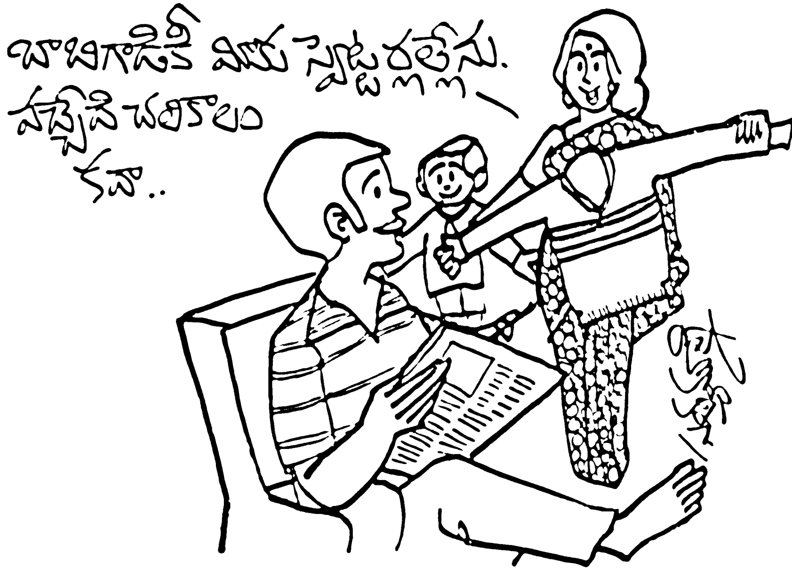
—: o :—

స్నేహశీలత

కొందరు తాము తెలివిగలవారమనుకుంటూ లౌకికంగా తమ ఉద్దేశ్యాలను వ్యక్తంచేయకుండా ఇతరుల అభిప్రాయాలను రాబట్టటానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఇట్టి నైపుణ్యం తాత్కాలికంగా లాభం చేకూర్చినట్లు కన్పించినా, కొంతకాలానికి స్నేహితులను దూరం చేస్తుంది.

ప్రతి ఒక్కరు అట్టి వ్యక్తితో సంభాషించడానికి వెనుకాడతారు. ఇట్టి ప్రవృత్తి కలవారు కుటుంబ వాతావరణంలో కూడా తమ చాకచక్యాన్ని చూపించటానికి ప్రయత్నిస్తారు. భార్యాభర్తల మధ్య ఉన్న అనుబంధం మనసు విప్పి మాట్లాడటంపైన ఆధారపడివుంటుంది. తమ మనస్సులోని మాట బైటకు రాకుండా ఇతరుల ఉద్దేశ్యాలను తెలుసుకోగోరేవారు తాము కొనే వస్తువులకు పూర్తి మూల్యాన్ని చెల్లించటంలేదని గ్రహించాలి. ఇట్లా అప్పులు పెట్టుకుంటూపోతే కొంతకాలానికి అప్పు పుట్టదు. అప్పడగడానికి వస్తున్నాడని ప్రతి ఒక్కరు మొహం చాటు చేస్తారు లేదా తప్పుకొని వెళ్ళిపోతూ ఉంటారు. సమాజంలో స్నేహితులు లేకుండా జీవించేవారు ఈ కోవకు చెందినవారే.

అందువల్ల భార్యాభర్తలిద్దరూ ఒకరికొకరు బాకీపడి వుండాలనే అభిప్రాయం కలుగచెయ్యకుండా, ప్రతి వస్తువుకు పూర్తి మూల్యాన్ని చెల్లించే ధోరణిలో అరమరికలు లేకుండా ఇచ్చిపుచ్చుకొనే పంథాలో మాట్లాడుకోగలిగిననాడు సుఖసంతోషాలతో సంసారం సాగించుకోగలుగుతారు. ప్రతి ఒక్కరు తమ వ్యక్తిత్వ లోపాన్ని స్వయంగా తెలుసుకోగలిగిననాడు దాని నివారణకు కృషి చెయ్యటానికి వీలుంటుంది. అనగా తమలో ఏయే లక్షణాలు స్నేహశీలతకు అడ్డు వస్తున్నాయనే విషయాన్ని



లామే తెలుసుకోవాలి. వాటిని నివారించటానికి ప్రయత్నించాలి. ఈ ప్రయత్నానికి దోహదం చేసే స్నేహశీలతను గూర్చి ముచ్చటించు కొందాం.

కొంతమందికి ఎదటివారితో మాట్లాడాలంటే సిగ్గు, భయం, సంకోచం అడ్డుగోడలుగా వుంటాయి. అటువంటి వారు సమాజంలో ఎప్పుడూ ఏకాకిగానే వుండిపోతారు. మానవుడు సంఘజీవి కనుక ఇతరులతో కలిసి వారి అనుభవాలను పంచుకుంటూ తన అనుభవాలను పంచిపెడుతూ పరస్పరావగాహనతో సత్సంబంధాలు కలిగి ఉండటం అవసరం. ఇతరులతో మాటలు కలపటానికి ప్రప్రథమంగా ఎదుటివారు చెప్పేది సాదరంతో వినగలగాలి. ఇట్లా స్వీకరించటానికి స్నేహ భావం కలిగి వుండాలి కాని ఎక్కువ మందితో కలిసి అరమరికలు లేకుండా నిష్కర్షగా మాట్లాడే నైపుణ్యం దానంతటదే రాదు. ఇది మన కృషి మీద ఆధారపడి వుంటుంది. సాధారణంగా ఇతరులతో మాట్లాడటానికి

ఇష్టపడని వారు వారి అభిప్రాయాలను ముఖ కండరాల కదలికల ద్వారా, అంగ విన్యాసాల ద్వారా, కండ్లను త్రిప్పుట ద్వారా, కనుబొమ్మలను ముడి వేయటం ద్వారా తెలియచేస్తారు. అందువల్ల శారీరక కదలికల ద్వారా మనం స్నేహ శీలులమో, ఏకాకులమో ఇతరులు ఇట్టే తెలుసుకో గలుగుతారు.

ఏ వయస్సులో వున్న వారైనా ఇతరులతో తేలికగా స్నేహం కలిపే నైపుణ్యాన్ని నేర్చుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా మనకుండే భయాన్ని, సిగ్గుని విడనాడ గలగాలి. ఇతరులతో మాట్లాడటం ఇష్టం లేనివారు చేతులు కట్టుకొని కళ్ళు ప్రక్కకు తిప్పి, నోటికి వేలు అడ్డం పెట్టుకొని వుంటారు. ఎదుటి వారి నుంచి వచ్చే ప్రేరేపణలకు ప్రతికూల స్పంద నలను తమ చేష్టల ద్వారా తెలియ చేస్తారు. అందువల్ల మనలో వున్న ఇట్టి అసంకల్పిత లక్షణాలను గుర్తించి వాటిని క్రమంగా అంచల వారీ నివారణకు కృషి చెయ్యాలి.

ఇతరులతో సత్సంబంధాలను కలిగి ఉండటానికి చేసే కృషిలో భాగంగా ఇతరులను చూసినప్పుడు మన సంతోషాన్ని తెలియచేసే చిరు నవ్వు నవ్వగలగాలి. ఇట్టి నవ్వు ద్వారా మనం ఇద్దరం మాట్లాడుకొని పరస్పరావగాహన పెంచుకొందామనే సందేశాన్ని ఇతరులకు తెలియ చెయ్యగలుగుతాం. మన కండ్లను వారి దృష్టితో కలిపి మన భావాలను కండ్ల కదలికల ద్వారా వ్యక్తం చెయ్యటానికి వీలున్నది. ఈ రెండు ప్రేరణలకు ఆశించిన విధంగా ఎదుటి వారి నుండి స్పందన వచ్చినప్పుడు తలను ఆడించుట ద్వారా ఇద్దరం మాట్లాడుకుందాం అనే సంజ్ఞను తెలియ చేయవచ్చు. తదుపరి కరచాలనం ద్వారా పరస్పరాను బంధం ఏర్పరచు కొని సంభాషణ మొదలు పెట్టాలి.

ప్రప్రథమంగా సిగ్గు, భయం, ద్వారా మనలో ఉత్పన్నమయిన ప్రతికూల మానసిక ప్రవృత్తిని బయటకు నెట్టివేయటానికి ప్రయత్నించాలి. ఈ ప్రయత్నంలో భాగంగా ఎదుటివారు చెప్పే మాటలను తదేక దీక్షతో వినగలిగాలి. అమాయకత్వం, అశ్రద్ధ, అనాదరణ లాంటి ప్రవర్తనా చిహ్నాలను ప్రదర్శించకూడదు. వారు చెప్పే ప్రతిమాట వెనుక ఉండే భావాన్ని అర్థంచేసుకోవటానికి మన ఆలోచనలను పంచేంద్రియాల నుండి అనేక సంకేతాలతో సమన్వయం చేసుకొని, ఏకాగ్రతను ప్రదర్శించాలి. పరిచయం సందర్భంగా ఎదుటి వ్యక్తియొక్క పేరు, వృత్తి తదితర వివరాలను తెలుసుకొని గుర్తుపెట్టుకోవాలి. ప్రతి ఒక్కరికి తమ పేరు అత్యంత ప్రియమైనదనే విషయాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని సంభాషణలో ఆ పేరును అప్పుడప్పుడు ఉచ్చరించాలి. ఆ పేరును గుర్తుపెట్టుకొని మళ్ళీ కలుసుకొన్నప్పుడు ఆ పేరుతో పిలిచితే ఇతరులయందు మనకు గౌరవభావం వున్నదనే అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేయగల్గులాం. అందుకని పరిచయస్థుల పేర్లను జ్ఞాపకం పెట్టుకోవటానికి ప్రయత్నం చేయాలి. జ్ఞాపకశక్తి మన అభిరుచికి అనుగుణంగా సహకరిస్తుంది. అందువల్ల క్రొత్తగా పరిచయమైన వ్యక్తియొక్క ప్రత్యేకతను అతని పేరుతో కలిపి జ్ఞాపకం పెట్టుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి.

సంభాషణ ప్రారంభం ఇద్దరికీ అభిరుచి ఉన్న అంశాలపై సాగాలి. ఎదుటివ్యక్తికి అయిష్టమైన విషయాలపై ప్రశ్నలు వేయకూడదు. అతనికి ఉత్సాహం కలిగించే అంశాలను సూక్ష్మంగా గ్రహించి సంభాషణ కొనసాగించితే స్నేహం పెరుగుతుంది. ప్రతి ఒక్కరు సంభాషణలో తమ కిష్టమైన విషయాలను పదేపదే చెప్పుకొంటూ పోతారు. అట్టి విషయాలను గూర్చి వివరాలను అడిగితే వారికి సంతోషం, ఉత్సాహం కలుగుతుంది అప్పుడు సంభాషణ నిర్విఘ్నంగా సాగుతుంది. కాని చాలా మంది పరిచయ వాక్యాలవగానే ఏమి మాట్లాడాలో తెలియక సంభాషణను ఆపి

వేస్తారు. మరికొందరు ఎదుటి వారిని అయిష్టమైన విషయాలను అడిగి సరియైనసమాధానం రాకపోవటంవల్ల సంభాషణను ఆపివేస్తారు. ముఖ్యంగా ఈ రెండు కారణాలవల్ల అనేక పరిచయాలు స్నేహంగా మారకుండా ఆదిలోనే తెంపివేసినట్లయిపోలాయి

ప్రథమ సంభాషణలో ఎదుటివారి అభిరుచులను తెలుసుకొని వాటికి సంబంధించిన తమ భావాలను వారికి మద్దత్తుగా వ్యక్తపరిచితే పరస్పరావగాహనకు మంచి పునాది ఏర్పడుతుంది సందర్భానికి తగినట్లుగా తమ వివరాలనుకూడా అరమరికలులేకుండా అందచెయ్యాలి. స్నేహం ఇచ్చిపుచ్చుకొనే ధోరణిలో సాగాలి. ఇతరులు మనకెంత ఇస్తున్నారో, మనం కూడా వారికి అంత సమాచారాన్ని అందచేయ గలిగినప్పుడే స్నేహంలో సమతులనాన్ని పరిరక్షించ గలుగులాం. కొందరు ఎదుటి వ్యక్తి కన్పించగానే తమ సొదనంతా వారికి విసుగుకల్గించేటట్లుగా చెప్పుకుంటూ పోలారు అంటే తమ బాధా నివృత్తికి ఎదుటివారు మందులాగా కన్పించులారన్నమాట మరికొందరు తమ వివరాలను అందించకుండానే ఎదుటివారి సమాచారాన్ని రాబట్టటానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఈ రెండురకాలు స్నేహాన్ని పెంపొందించవు. పరస్పరావగాహనకు ఇవి పనికిరావు. కొన్ని సందర్భాలలో పరస్పర ద్వేషానికి విముఖతకు ఇవి కారకమవుతాయి అందువల్ల నిర్మాణాత్మకమైన కృషితో అంచలవారీగా ఒక పథకం ప్రకారం స్నేహశీలతను పెంపొందించుకోవటానికి కృషిచెయ్యాలి.

—: ం :—

ఆత్మగౌరవం

కొంతమంది తమను తాము నిందించుకుంటే ఇతరుల సానుభూతి లభిస్తుందని నమ్ముతారు. ముఖ్యంగా కుటుంబ కలహాలలో భర్తయొక్క సానుభూతి లభిస్తుందని భార్య అసంగతంగా తన చేతకానితనాన్ని పరి కరంగా వాడటం జరుగుతుంది. కొన్ని సందర్భాలలో భర్తమీద ఉన్న కోపాన్ని బహిర్గతం చెయ్యలేని భార్య ఆత్మన్యూనతా భావంతో తనను తాను విమర్శించుకొంటూ భర్త సానుభూతికోసం ఎదురుచూస్తుంది. తన భావ వ్యక్తీకరణ అనుకున్న పంథాలో చేయలేకపోతున్నాననే జుగుప్సతో తన అసమర్థతను భర్తయొక్క సానుభూతి కొరకు ఇంకొక రూపంలో బహిర్గతం చెయ్యటం జరుగుతుంది. ఇట్లా తరచూ ఆత్మన్యూనతాభావాన్ని బహిర్గతం చేస్తూ వస్తే కొంతకాలానికి వున్న సమర్థతనుకూడా కోల్పోయి స్వవినాశకర ధోరణులు అవలంబించవలసి వస్తుంది. అందువల్ల ఇతరుల సానుభూతికోసమై తమను తాము అసంగతంగా నిందించుకోవటం మంచిది కాదు.

కొందరికి చిన్నతనం నుండి తమను తాము నిందించుకోవటం ఒక అలవాటుగా ఏర్పడుతుంది. ఇట్లూ తరచూ తమను తాము నిందించు కుంటూ వుంటే తమ మీద తమకు చులకన భావం ఏర్పడుతుంది ఈ చులకన భావం చివరకు తమపై అపనమ్మకంగా మారి తాము చేసే ప్రతి పని విఫలమౌతుందని భయపడతారు. ఆ భయం మానసిక ఆందోళనను సృష్టించి, చేసే ప్రతి పనికి అడ్డుగోడగా వుండిపోతుంది. ఏకాగ్రతతో నిర్విరామకృషి జరిపితే తప్ప ఫలితాలను పొందటానికి వీలుండదు. ఇట్లా దోలాయమాన మనస్కులై ఆత్మ విశ్వాసం చలించి, ప్రయత్నం చేస్తే పరాజయం తప్పదు.

ఆత్మ విశ్వాసం ఆత్మ గౌరవంతో ముడిపడి వున్నది అందువల్లే ఆత్మన్యూనతా భావం గల వారికి ఆత్మ విశ్వాసం లోపిస్తుంది ఆత్మ విశ్వాసాన్ని అహంకారంగా భావించే ప్రమాదం ఉంది. అహంకారం లేని స్తోమతను ఉన్నట్టుగా ఊహించుకోవడం, అట్లా ఊహించుకొని తనకు రావలసిన గౌరవ ప్రతిష్ఠలను నిర్ణయించడం. కాని ఆత్మ విశ్వాసం వుంటే ఉన్న శక్తిని సరిగా అంచనా కట్టి వాతావరణ ప్రభావాన్ని యథార్థంగా మదింపు చేసి ఈ రెంటి యొక్క సమతులనాన్ని నిర్ణయించ గలగటం. అందువల్లే అహంకారం మనకు ఇతరులకు మధ్య వున్న సత్సంబంధాలను చెడగొడుతుంది. ఆత్మ విశ్వాసం మనని ఇతరులకు దగ్గరగా తీసుకు వెళుతుంది.



మనం చేసే ప్రతి పని నుండి లభించే సంతృప్తి మన ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంపొందించుతుంది. ఫలితాలతో సంబంధం లేకుండా మన కృషి నుండి లభించే సంతృప్తి ద్వారా మన ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంపొం దించుకోగలుగుతాం. ఒకవేళ మనం చేపట్టిన కార్యక్రమం వైఫల్యం

చెందినప్పటికీ, వైఫల్యం వల్ల కల్గిన కష్ట నష్టాలను మనకు లభించిన సంతృప్తి భర్తీ చేయగలదు. అందువల్లే సంతృప్తి నిరాశా నిస్పృహలను పారద్రోల గల్గుతుంది అట్టి పరిస్థితులలో మన ఆత్మ విశ్వాసం మన వైఫల్యానికి కారణాలను నిర్మాణాత్మక పంథాలో అన్వేషించటానికి తోడ్పడుతుంది. ఇట్లా వైఫల్యాలను ఎదుర్కొన్నప్పటికీ ఆత్మ గౌరవం లోపించకుండా నిబ్బరంగా ఉండగల్గిన వారు విజయ సాధనకు తిరిగి కృషి చెయ్యగలుగుతారు.

ఆత్మ గౌరవం లేనివారు పరాజయాన్ని ఎదుర్కొన్నప్పుడు అతిగా చలించి ఇతరులు తమను హేళన చేస్తారనో, సమాజంలో తమకు తగిన గౌరవం లభించదనో ఊహించుకొంటూ కాలం వెళ్ళబుచ్చుతారు. ఇట్లా ప్రతి పరాజయం నుండి ఎదురయ్యే నిరాశా నిస్పృహల స్థాయి పెరుగుతూ వుండగా ఆత్మన్యూనతా భావం కూడా పెరుగుతూపోతుంది.



అందువల్లే రోజు రోజుకీ ఆత్మ విశ్వాసం క్షీణించుతూ పోతుంది పరాజయం అనేది సామాన్యమైన విషయమే అయినప్పటికీ దానిని చావు బ్రతుకుల సమస్యగా ఊహించి ఆత్మ విశ్వాసాన్ని కోల్పోవటం జరుగుతుంది

ప్రతి పనిలో నుండి మనకు లభించే సంతృప్తిని పొందగలగటానికి అలవాటు చేసుకోవాలి. ఈ సంతృప్తి మనకు బలాన్ని చేకూర్చుతుంది. సంతోషాన్ని ఇస్తుంది ఉత్సాహాన్ని పెంచుతుంది. ఇవన్నీ సంఘటితమై పరాజయాన్నుంచి ఉత్పన్నమయిన నిరాశా నిస్పృహలను ఎదుర్కొంటాయి వాటిని అదుపులోనూ వుంచుతాయి అందువల్లే విజయావకాశాలు మెరుగవుతాయి. అప్పుడు ఆత్మ విశ్వాసం పెరుగుతుంది తద్వారా ఆత్మాభిమానం కూడా అభివృద్ధి చెందుతుంది.

ఆత్మన్యూనతాభావం కలిగివున్నవారు తమశక్తి సామార్థ్యాలన్నిటినీ నిరాశా నిస్పృహలకు దాసోహం చేస్తారు. అప్పుడు నిరాశా నిస్పృహలే వీరవిహారం చేస్తాయి. అందువల్లే ఆత్మ న్యూనతాభావం కలవారు నిరాశానిస్పృహల చెప్పుచేతలలో వుండిపోయి, స్వవినాశకర ధోరణులను అవలంబిస్తారు. తమను అందరూ హేళన చేస్తున్నారని, తమ స్థాయి తగ్గిపోయినదని, తమకురావలసిన గౌరవమర్యాదలు లభించుటలేదని ఊహించుకొంటూ బాధ అనుభవిస్తారు. ఈ బాధనుండి తాత్కాలిక ఉపశమనం పొందటానికి మత్తు పానీయాలను, మత్తుమందులను వాడటానికి అలవాటు పడతారు. వాటివల్ల తాత్కాలికంగా బాధానివృత్తి అవుతుంది. కాబట్టి పరాజయాలకు ప్రతిక్రియగా దానిని తరచూ ఎంచుకుంటారు. ఇట్లా అలవాటయిన ఈ ప్రక్రియ కొంతకాలానికి శారీరక రుగ్మతులకు దారితీస్తుంది. ఒకవైపు మానసిక ఆందోళన, మరొకవైపు శారీరక రుగ్మత ఈ రెండూ తరచు వేధించుతూ వుంటాయి. అందువల్లే ఉన్న సామర్థ్యం క్రమేణా క్షీణించి పరాజయ పరంపరలకు కారణభూతమవుతుంది. ఈ విషయం

నుండి బయటపడాలంటే ఆత్మన్యూనతాభావాన్ని విడనాడాలి. అయితే చాలామంది ఆత్మవిమర్శ, ఆత్మన్యూనతాభావం ఇవి రెండూ ఒక్కటే అనుకుంటారు. ఆత్మ విమర్శద్వారా మనలో లోటుపాట్లు తెలుసుకో వచ్చును. లోటుపాటులన్నీ నివృత్తి చేయ్యటం ద్వారా అభివృద్ధిని సాధించ వచ్చును. అందువల్ల ఆత్మ విమర్శ మన లోటుపాట్లను ఎత్తి చూపటానికి వుపయోగపడే సాధనం ఆత్మ న్యూనతాభావం కలవారు లోటుపాట్లను సమర్థించు కొంటూ పోతారేగాని, విమర్శించి వాటిని తొలగించటానికి ప్రయత్నించరు తమ లోటుపాటులన్నీ సహజలక్షణాలని అనుకొంటారు. అందువల్లే తమ లోపాలను సరిదిద్దుకోవటానికి అవకాశం వున్నప్పటికీ ప్రయత్నం చెయ్యరు. ఇట్లా నిస్సహాయులుగా వ్యక్తి లోపాలను సమ ర్థించుతూ వుండిపోతే అవి దినదిన ప్రవర్ధమానమై చివరకు శారీరక మాన సిక రుగ్మతల రూపంలో వ్యక్తిని హరించి వేస్తాయి అందువల్ల ఆత్మ విమర్శ ద్వారా ప్రతి వైఫల్యం నుండి వచ్చిన అనుభవాలను విశ్లేషించి వ్యక్తిలో స్థిరపడిపోయిన వ్యక్తిత్వలోపాలను గుర్తించాలి. ఆటుపిమ్మట నిర్మాణాత్మక పథకాలను రూపొందించి ఈ లోపాల ప్రభావాన్ని క్రమ క్రమంగా తగ్గించుకుంటూ రావాలి. ఇట్లా నిర్విరామకృషి జరిపితే తప్ప చిన్నతనంనుండి అలవాటైన ఆత్మన్యూనతాభావాన్ని పారద్రోలలేము. ఆత్మవిశ్వాసాన్ని, ఆత్మగౌరవాన్ని పెంపొందించుకోలేము.

—: ౦ :—

నాయకత్వ లక్షణాలు

ప్రతి ఒక్కరు తమ వ్యక్తిత్వాన్ని తామారాధించే ఉత్తమ వ్యక్తి యొక్క ప్రవర్తనలను అనుకరించుతూ రూపకల్పన చేసుకొంటారు. తమ ఆరాధ్య వ్యక్తి పురాణ ఇతిహాసాలలోని నాయకుడు కావచ్చు, సినిమా నటుడు కావచ్చు, రాజకీయవేత్త కావచ్చు లేక అధికారి కావచ్చు. ఇట్లా ఇతరులను గుడ్డిగా అనుకరించేవారు తమ సృజనాత్మకశక్తిని కోల్పోయి తమ ఊహాజనితమైన ఆరాధ్య వ్యక్తి ప్రవర్తనను అనుకరించటానికి ప్రయత్నిస్తారు. తామే కాకుండా సమాజం కూడా తమ ప్రవర్తన గొప్పదని మెచ్చుకోవాలని వాంఛించుతారు అదే విధంగా ఇతరులు కూడా ఎట్లా ప్రవర్తించాలో తామే నిర్ణయించి వారిని అట్లా ప్రవర్తించమని సలహాలిస్తారు. అందువల్లే అనేక కుటుంబాలలో తరచూ భార్యాభర్తల మధ్య వివాదాలు చెలరేగుతాయి. ఉదాహరణకు భర్త భార్యను ఇతరులతో పోల్చి విమర్శిస్తూ వుంటే భార్య సహనం కోల్పోయి తిరగబడటం తరచు జరుగుతుంది అట్లాగే తన ప్రవర్తన విశిష్టతను గూర్చి స్తోత్రం చదువుతూ ఉంటే చుట్టుప్రక్కలవారికి విసుగు కలుగుతుంది, వ్యక్తుల మధ్య సత్సంబంధాలు చెడతాయి. చాలా సందర్భాలలో తమ అసంగత ప్రవర్తనను సమర్థించుకోవటానికి భగవద్గీతలోని శ్లోకాలకు తనకు అనువైన విధంగా వ్యాఖ్యానాలు చెపుతూ మెట్టవేదాంతం చెప్పేవారు ఎంతో మంది కన్పిస్తారు. ఇట్లా ఎవరినో ఒకరిని గుడ్డిగా అనుకరించటమో, లేక తమ విశిష్టతను గూర్చి దండకం చదవడమో కూడా వ్యక్తిత్వలోపమే. అంతమాత్రంతో ఇతరులలోని మంచిని పురాణాల ఇతిహాసాలలోని నీతిబోధలను గ్రహించకూడదని కాదు నా ఉద్దేశ్యం. మనకు తెలిసిన పరిజ్ఞానాన్ని మన అనుభవంతో మిళితం చేసే సమయ



స్ఫూర్తితో పరిస్థితులకు అనుగుణంగా సృజనాత్మక దృక్పథం అలవరచుకోవాలేగాని మొండిగా తమ ప్రవర్తనను సమర్థించుకోవటానికి ఏవో ఆధారాలను వల్లించటం స్వవినాశకర ధోరణిలో ఒక భాగం. ఎవరో ఏవో పరిస్థితులలో ఆ సంస్కృతికి అనుగుణంగా కొన్ని సమస్యలకు పరిష్కారాలు కనుగొన్నారు. కాబట్టి ఆ పరిష్కారాలే తమ సమస్యలకు కూడా అనువైనవని ఊహించడం తప్పు. పరిస్థితులకు, బాహ్యవాతావరణానికి, సామాజిక విలువలకు పొంతనలేని పరిష్కారం ఎక్కువ మందికి ఆమోదయోగ్యం కాదు. అందువల్ల సమర్థత కలవారు ఏ ఒక్కరినీ అనుకరించక, అందరిలోని మంచిని దృష్టిలో పెట్టుకొని తమ శక్తిసామర్థ్యాలతో ఒక విశిష్ట వ్యక్తిత్వాన్ని రూపకల్పన చేసుకుంటారు. అందువల్లే నాయకత్వ లక్షణాలనేవి ఇదమిత్థంగా లేవు. అసలు ఉత్తమ నాయకుని లక్షణాలు ఏయే అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటాయనే విషయాన్ని విపులంగా చర్చించుకుంటే ప్రతి ఒక్కరి యొక్క వ్యక్తిత్వలోపం తమకే విశదమవుతుంది.

ఏయే లక్షణాలు ఏయే నిష్పత్తిలో ఉంటే నాయకుడిగా చెలామణి అవుతాడో ఇంతవరకూ ఖచ్చితంగా ఎవరూ నిర్ణయించలేక పోయారు. కాని నాయకుడిగా ఆమోదించబడిన వ్యక్తిలో క్రమశిక్షణ, కష్టించే పని చేసే స్వభావం, నిజాయితీ, ఆదర్శ ప్రవర్తన, సమయపాలన, శీలం, సదవగాహన, ఔదార్యం, సహనం, సహకారం, సమన్వయం, నిరంతర కృషి, ఆత్మ విశ్వాసం, ధైర్యం, కార్య నిర్వహణ శక్తి, ఉత్సాహం, సమిష్టి కృషి, నిర్ణయ సామర్థ్యం, వ్యూహ రచనా శక్తి, విషయ పరిజ్ఞానం, సంఘటనా శక్తి, ప్రాధాన్యతలను నిర్ణయించుట, లౌక్యం, ఏకాగ్రత, ముందు చూపు, అవకాశాలను గుర్తించ గలుగుట, సమీక్షా సమన్వయ శక్తి, దృఢ సంకల్పం, చొరవ, ఇతరులను అవగాహన చేసుకొనుట, ఇతరులను ఉత్తేజ పరచుట మొదలగు లక్షణాలలో కొన్ని కొట్టవచ్చినట్లు కన్పిస్తాయి. ఈ లక్షణాలకు వ్యక్తిగత విలువలను ఆధారం చేసుకొని ప్రతి ఒక్కరూ నిర్వచనాలు ఇస్తూ ఉంటారు. ఈ మధ్య నాయకత్వ లక్షణాల విశ్లేషణ కొరకు జరిగిన అంతర్జాతీయ గోష్ఠిలో అనేక వ్యక్తిత్వ లక్షణాలకు సరియైన నిర్వచనం దొరకలేదు. కొన్ని పదాలకు సుమారు 150 నిర్వచనాలు కూడా ఇవ్వబడ్డాయి. కొన్ని సందర్భాలలో ఒకే వ్యక్తి ఒకే మాటకు 6, 7 నిర్వచనాలు కూడా ఇచ్చినట్లు తెలుస్తోంది.

వ్యక్తి యొక్క సామర్థ్యం అతని సమస్యా పరిష్కార శక్తిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కొన్ని రకాలైన సమస్యలను తేలికగా పరిష్కరించటానికి అనుభవాన్ని ప్రాతిపదికగా చేసుకొని ప్రత్యేక నైపుణ్యాన్ని సంపాదించుకోవటానికి వీలుంటుంది. ఇట్టి నైపుణ్యం పరిస్థితుల ప్రభావం పైన, లభ్యమయ్యే వనరులపైన, బాహ్య వాతావరణం పైన, వ్యక్తి యొక్క చొరవపైన ఎక్కువ ఆధారపడి ఉంటుంది అందువల్లే ఒకప్పుడు తేలికగా పరిష్కరించబడిన సమస్య ఇంకొకప్పుడు పరిష్కారం

దొరకని క్లిష్ట సమస్యగా తయారవుతుంది. ఇట్టి పరిస్థితులలో వ్యక్తి యొక్క సృజనాత్మక శక్తి క్రొత్త పరిష్కార మార్గాన్ని చూపిస్తుంది. ఈ విశిష్టతనే వ్యక్తి యొక్క సమస్యా పరిష్కార శక్తి అంటారు. అందువల్ల పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ఎప్పటికప్పుడు సృజనాత్మక శక్తితో ఎదురయ్యే సమస్యలకు సమాజ ఆమోద యోగ్యమైన పరిష్కార మార్గాలను కనుగొనే శక్తి సామర్థ్యాలు కలిగి వున్నవారు మాత్రమే నాయకులుగా చెలామణీ అవుటకు వీలవుతుంది. కాని చాలామంది ఎప్పుడో ఒకనాడు ఏదో ఒక పరిస్థితిలో కొన్ని సమస్యలను పరిష్కరించాం కాబట్టి శాశ్వతంగా తమకు గుర్తింపు లభించాలని అనుకుంటూ ఉంటారు. అటువంటప్పుడు చుట్టు ప్రక్కల వారితో విభేదాలు వస్తాయి.

పరిస్థితులను ఎదుర్కోవాలంటే ప్రతి ఒక్కరు ఇతరుల కళ్ళతో తనను చూడగల్గాలి. తననుగురించి తనకు సరియైన అవగాహన ఉండాలి. ఇట్టి నైపుణ్యాన్ని కల్గి ఉండటానికి తన ప్రతిబింబాన్ని అద్దంలో చూసుకొన్నట్లుగా, ఇతరుల సంభాషణనుండి తెలుసుకోగలగాలి. సూక్ష్మ పరిశీలన ద్వారా తానే ఆత్మావలోకనం చేసుకోగలగాలి. ఎదుటి వ్యక్తి ఎలా ప్రవర్తిస్తాడో, తన ప్రేరణకు ఇతరులు ఇలా స్పందిస్తారో, ఇతరుల ప్రేరేపణలకు తాను ఎట్లా స్పందిస్తున్నాడో విశ్లేషించగలగాలి. ఏ విధంగా వున్నట్లయితే ఆ పరిస్థితులతో సంతృప్తి లభిస్తుందో తెలుసుకోగలగాలి. ఈ అవగాహనకు మనస్తత్వశాస్త్రం, మానవ ప్రవర్తనాశాస్త్రం, సామాజిక పరిజ్ఞానం, తన వ్యక్తిత్వలోపాలు, ఎదుటివారి శక్తిసామర్థ్యాలు మొదలైన ఎన్నో విషయాలను ఏక కాలంలో పరిగణలోనికి తీసుకొని వాటిని సమన్వయం చేసుకొని నిర్ణయం చేయగలగాలి.

తాను ఎప్పుడోచేసిన మంచినిర్ణయాలను సమాజం ఆమోదించాలి అని ఆకాంక్షించేవాడు తరచూ తిరస్కరించబడుతూ వుంటాడు. ఇతరుల

ఆమోదం మంచిపనికి ప్రతిఫలం. అందువల్లే సంతృప్తిని కలిగిస్తుంది. ఈ ప్రతిఫలం రోజుకూలిలాగా ఏ రోజు పనిచేస్తే ఆనాటి భత్యంగా లభిస్తుందే కాని, నిన్న పనిచేశాను కాబట్టి ఈ రోజుకూడా పొట్ట గడుస్తుందను కోవటం అసమంజసం. ఈనాడు మనం చూసే నిన్నటి నాయకులందరూ



ఈ కోవకు చెందినవారే. అందువల్లనే వారు నిరాశా నిస్పృహలకు లోనై స్వవినాశకర ధోరణి అవలంబించుతూ తమకు, సమాజానికి తీరని నష్టం కలిగిస్తున్నారు. తమ శక్తిసామర్థ్యాలు సమస్యలను పరిష్కరించటానికి ఉపయుక్తంగా లేవని తెలుసుకొనగలిగినవారు నిర్మాణాత్మక కృషిద్వారా తాము అభివృద్ధి చెందటానికి కృషి చేస్తారు. ఇట్లా కృషి చేసేవాడు సంసార సుఖాన్ని పొందగలరు.

—: ౦ :—

భావవ్యక్తీకరణ

కొందరికి కారణం లేకుండానే కోపం వస్తుంది. ఎంత సౌమ్యంగా ఉందామనుకున్నా కొందరిని చూడగానే అసంగత ప్రవర్తనకు లోనవుతారు. అంతకుముందు ఎంతో సౌమ్యంగా ప్రవర్తించేవారు కూడా తమకు ఏ వ్యక్తిపై కోపం వుందో ఆ వ్యక్తిని చూడగానే అసంకల్పితంగా విపరీత ప్రవర్తనకు లోనవుతారు అట్లాగే కొందరు భర్తలు బయటినుండి వచ్చి ఇంట్లోకి అడుగుపెట్టగానే పిల్లలు బొమ్మలను చిందరవందరగా పడేశారనో, కుర్చీలు, సోఫాలు యథాస్థానంలో లేవనో, మరేవో సాకులతో భార్యపై విరుచుకుపడతారు. ఇంత చిన్న విషయానికి అంత రాద్ధాంతం చెయ్యాలా అని అంటే వారి కోపం ద్విగుణీకృతం అవుతుంది. అట్టి ప్రవర్తనలో వారి అంతర్గత మానసిక సంక్షోభం కొట్టవచ్చినట్లు కన్పడుతుంది. చాలామందికి తమ ప్రవర్తనలోని అసంగతము వారికి



తెలుస్తున్నప్పటికీ అదే విధమయిన తప్పులను మళ్ళీ మళ్ళీ చెయ్యటం మనం చూస్తూ వుంటాం. ఇట్టి అసంగత ప్రవర్తనకు కారణాలను అన్వేషిద్దాం.

ఒక వ్యక్తియొక్క ప్రవర్తన అతని యొక్క భావ వ్యక్తీకరణగా గుర్తించాలి. ఈ భావ వ్యక్తీకరణ వ్యక్తి యొక్క అదుపులో ఉండేది కావచ్చు, లేక అసంకల్పితమైనది కావచ్చు. వ్యక్తి ప్రవర్తనలు దాదాపు 10 శాతం మాత్రమే అతని అదుపులో ఉంటూ, 90 శాతం అసంకల్పితమైనవిగా ఉంటాయి. ఉదాహరణకు విరోధిని మనం చూచినప్పుడు లౌకిక వాంఛతో సుముఖంగా ఉందామనుకుంటాం - గాని అసంకల్పితంగా మన ముఖ కండరాల ద్వారా, జ్ఞానేంద్రియాల కవళికల ద్వారా, అంగ విన్యాసాల ద్వారా మన ద్వేషాన్ని ఎదుటి వ్యక్తికి అసంకల్పితంగా వ్యక్తపరుస్తాం. అంటే ద్వేషం ప్రదర్శించవద్దు అని మన బుద్ధి ఇచ్చిన ఆజ్ఞలను మనం ఖాతరు చేయకుండా కొన్ని అసంకల్పితమైన వత్తిడులు మన ప్రవర్తనను రూపొందిస్తాయి అందువల్లే ఎన్నో సందర్భాలలో మన ఆలోచనలకు, ప్రవర్తనకు సమన్వయలోపం కనిపిస్తుంది ఈ సమన్వయ లోపమే అసంగత ప్రవర్తనపు దారి తీస్తుంది. ఇట్టి అసంగత ప్రవర్తనకు మూల కారణమైన అసంకల్పిత వత్తిడులు ఏవి? అవి ఎట్లా ఏర్పడతాయన్న విషయాన్ని సూక్ష్మంగా పరిశీలించుదాం.

మన విరోధిని చూసినప్పుడు ఇంతకు ముందు అతను మనకు కలిగించిన మానసిక లేక శారీరక గాయాలను రేపినట్లుగా మనకు అనుభూతి కలుగుతుంది. మన మనస్సులో నిక్షిప్తమై ఉన్న ఆ బాధ మన పూర్వానుభవాలను గుర్తుకు తెస్తుంది. ఆ సందర్భంలో మనలో కలిగే స్పందన కొన్ని రసాయనిక ప్రక్రియలను మెదడులో జరిపిస్తుంది. ఆ రసాయన సంయోగంవల్ల మన మెదడులో విద్యుత్ సంకేతాలు ఉత్పన్నమవుతాయి. ఈ విద్యుత్ సంకేతాలు నరాల ద్వారా కండరాలకు చేరు

కుంటాయి. అక్కడనుండి కండరాల అంతర్భాగంగా ఉన్న కోట్లాది కణాలకు వ్యాపిస్తాయి. ఈ విద్యుత్ ప్రేరేపణవల్ల కండరాలలోని కణాలు సంకోచ వ్యాకోచాలు చెందుతాయి. తత్ఫలితంగా మెదడులో ఉత్పత్తి అయిన విద్యుత్‌శక్తి కండరాలను కదిలిస్తుంది. మన మెదడులో అంతకు ముందే నిక్షిప్తమైన నిర్దిష్ట భావాలు ప్రేరణ ద్వారా అసంకల్పితంగా బుద్ధి ఇచ్చే ఆజ్ఞలను లక్ష్యపెట్టకుండా, మన కండరాల కదలిక జరుగుతుంది. మనకు మన విరోధిపై ఉన్న ద్వేషం యొక్క ఉధృతం మన అసంకల్పిత ప్రవర్తనకు కారణభూతమౌతుంది. అనగా మనకు కొద్ది ద్వేషం ఉన్నప్పుడు మన అసంకల్పిత ప్రవర్తన మన బుద్ధి అధీనంలో ఉంటుంది. ఎక్కువ ద్వేషం ఉంటే బుద్ధి యొక్క అదుపు ఆజ్ఞలను లెక్కచెయ్యకుండా అసంకల్పిత ప్రవర్తనగా బహిర్గతమవుతుంది.

పైన ఉదహరించిన విధంగా భావ వ్యక్తీకరణ మన ప్రవర్తనగా రూపొందుతుంది. ఈ వ్యక్తీకరణ అంతర్గత సంవాదానంతరం జరుగుతుంది ఈ అంతర్గత సంవాదం సంకల్పిత భావాలకు, అసంకల్పిత భావాలకూ మధ్య జరగవచ్చు. లేదా బుద్ధికీ, ఊహలకూ మధ్య కూడా జరగవచ్చు. మన ఊహలు బుద్ధిచెప్పే సలహాలను పెడచెవిన పెట్టి సాంఘిక నైతిక విలువలను అధిగమించి బాధ్యతా రహిత చర్యలకు కూడా దారి తీయవచ్చు. మన బుద్ధి బాధ్యతలను గుర్తు చేయగా, మన ఊహలు మన హక్కులను ఎత్తి చూపిస్తాయి. ముఖ్యంగా తమ ఆధిక్యతను స్థిరీకరించుకో దల్చిన వారికి బాధ్యతల కంటే ఊహల పరిరక్షణే ధ్యేయంగా కనిపిస్తుంది.

అట్టి వ్యక్తికి సమాజాన్ని అర్థం చేసుకొని, సమన్వయం చేసుకొనే ఓపిక వుండదు. సమాజం తనని అర్థం చేసుకోవడం లేదనే ఉద్దేశంతో సమాజానికి నచ్చ చెప్పాలనే ప్రయత్నంలో ఆవేశంగా వ్యవహరిస్తాడు. ఈ ఆవేశం ముఖ్యంగా ఆప్యాయత, ఆదరణ, అనురాగం లోపించి

నప్పుడు ఎక్కువగా బహిర్గతమవుతుంది. అట్లాగే ఇతరులపై తమ ఆధిక్యత తగ్గుతున్నప్పుడు కూడా అతిగా చలించటం జరుగుతుంది. కొన్ని సందర్భాలలో తమ గౌరవ మర్యాదలకు, హోదాకు ప్రమాదం రానున్నదని భావించినప్పుడు కూడా స్థిరత్వాన్ని కోల్పోయే ప్రమాదం వుంది.

కొంతమంది భర్తలలో తరచూ కనిపించే అస్థిరత్వం, ఆందోళన, చికాకులకు కారణం ముఖ్యంగా యథార్థ పరిస్థితులకు, వారి ఊహలకు జరిగే అంతర్గత సంఘర్షణ ఫలితమే చిన్ననాటినుండి జీవితాన్ని రంగుల కలగా చిత్రీకరించుకుంటూ సమాజం తనను ఎంతో గొప్పవానిగా గుర్తిస్తుందనుకొంటూ ఏకాగ్రతతో విద్యాభ్యాసంచేసి అన్ని అర్హతలతోనూ జీవితంలోనికి అడుగుపెట్టగానే అనేక సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. ఇంతకాలం తనను పోషించి అన్ని ఖర్చులనూ భరించిన కుటుంబం తాను అందివ్వవలసిన సహాయ సహకారాలకోసం ఎదురుచూస్తూ ఉంటుంది. పెళ్ళవగానే భార్య వేరుగా కాపురం పెట్టాలని ఒత్తిడి చేస్తుంది. తన ఊహలలోని ఆదరణ, ఆప్యాయత, అనురాగం, హోదా, గౌరవాలు సమాజం నుండి తానాశించిన మోతాదులో లభించనప్పుడు వ్యక్తి నిరాశా నిస్పృహలకు లోనై నిర్వేదంతో వ్యవహరిస్తాడు. ఆ సమయంలో ప్రతి చిన్న మార్పు అతనికి ఒక సవాలుగా కనిపిస్తుంది. ఈ సవాలును ఎదుర్కొనటానికి కోపం ఒక ప్రక్రియగా అంది వస్తుంది అట్లా తన భావ వ్యక్తీకరణ ప్రవర్తన రూపంలో బహిర్గతమవటానికి సాంఘికమైన కట్టుబాట్లు అడ్డువస్తే ఆ కోపాన్ని దిగమ్రింగి, నిరాశా నిస్పృహలకు లోనై, నిర్వేదంతో సమాజానికి దూరంగా ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తాడు. ఇట్లా అంతర్గత మానసిక సంఘర్షణకు లోనై భావ వ్యక్తీకరణ అణచుకోవలసినవచ్చిననాడు దోష మనస్తత్వంతో క్రుంగి కృశించటం జరుగుతుంది. ఇట్లా దోషమనస్తత్వంతో నిరంతరం బాధపడుతూ ఉంటే శారీరక మానసిక రుగ్మతలు అనేక రూపాలలో దరిజేరుతాయి.

పైన ఉదాహరించిన విధంగా వ్యక్తిలోని ఊహలకూ, యథార్థ పరిస్థితులకూ సమన్వయం లోపించినప్పుడు అతిగా చలించటం జరుగుతుంది. అతిగా చలించే ప్రతివారూ బాహ్యావాతావరణ ప్రభావంవల్లే తమ ప్రవర్తనలో మార్పు వచ్చిందని సమర్థించుకోవటానికి ఎన్నో కారణాలు ఎత్తి చూపుతారు. నిజానికి అదే పరిస్థితిలో విభిన్న వ్యక్తులు వేరువేరుగా ప్రవర్తించటం జరుగుతుంది ఈ భిన్న ప్రవర్తన వ్యక్తిపరమైనదే కాని సమాజపరమైనది కాదు. అంటే పరిస్థితులను తనకు అన్వయించుకోవటంలో తన ఊహల మోతాదు ప్రాధాన్యతను బట్టి వ్యక్తి స్పందిస్తూ ఉంటాడు. ఈ స్పందన సమాజ ఆమోద పరిధిలో ఉండాలంటే తన అదుపులో ఉన్న ఊహలను యథార్థ పరిస్థితులకు సమన్వయం చేసుకొనే బాధ్యత వ్యక్తిదే. ఈ బాధ్యతను గుర్తెరిగి ఊహలు ఎత్తి చూపే హక్కులను వివిధ దృక్కోణాల నుండి విశ్లేషించి, తన ప్రవర్తనలోని అసంగతమును గుర్తించే నైపుణ్యాన్ని అలవాటు చేసుకోవాలి. ఈ అలవాటు చేసుకోనంతవరకూ సామాజికంగా ఆమోదయోగ్యమయిన ప్రవర్తన బహిర్గతమవదు. దీనికి నిర్విరామ కృషి అవసరం.

—: o :—

ఆత్మ విశ్వాసం

కొంతమంది భర్తలు ప్రతి చిన్న విషయానికి భార్యలను సలహాలడుగుతూ వారి సూచనల మేరకు కార్యక్రమాలను రూపొందించుకుంటారు. అట్టి వారు ఏ నిర్ణయం చెయ్యాలన్నా భయపడతారు. సమాజం వారిని భార్యా విధేయుడు అంటుంది. ఇట్టి అసంగత ప్రవర్తన పెళ్ళైనాక వచ్చింది అనుకొంటారు. కాని ఆత్మ విశ్వాసం లోపించటం వల్లే ఈ విధంగా ప్రవర్తిస్తున్నారనే విషయం చాలా మందికి తెలియదు. ఆత్మ విశ్వాసం చిన్నప్పటి నుండి అనుభవాల పునాదిపై అంచల వారీగా పెరుగుతూ రావాలి. ముఖ్యంగా 5, 6 సంవత్సరాల లోపు వయస్సు ఉన్నప్పుడే ఆత్మ విశ్వాసానికి అవసరమైన గట్టి పునాదులేర్పడాలి. పెంపకంలో వచ్చిన లోటుపాట్ల వల్ల తమయందు తమకే నమ్మకం లేని వారు స్వయం నిర్ణయ శక్తిని కోల్పోతారు. తమ నిర్ణయాలకంటే ఇతరుల నిర్ణయాలకే విలువనిస్తారు ఒకవేళ తాము చేపట్టిన కార్యక్రమం పరాజయానికి దారితీస్తే ఆ బాధ్యత సలహాలిచ్చిన వారిదేనని అనుకుంటారు. ఇట్టి వ్యక్తిత్వ లోపం వున్నవారు పెళ్ళైన తరువాత కూడా భార్య సలహాల కోసం ఎదురుచూస్తారు.

చాలామంది తమ లక్ష్యాలను, గమ్యాలను అందుకోలేనంత హెచ్చు స్థాయిలో ఎన్నో ఆశలు పెట్టుకొంటారు. అప్పుడు వారి ధ్యేయం ఎప్పుడో ఒకనాటికి ఆ లక్ష్యాలను చేరుకోవటమే. వాటిని చేరుకొనే మార్గం ఒక రాచబాటగా వారి ముందు ప్రత్యక్షమవుతుందని ఊహించుకొంటారు. ఆ దశలో వారు ఎంచుకున్న లక్ష్యాలను, గమ్యాలను చేరుకోవటానికి సులభతరమైన మార్గాలు లేవనీ, త్రోవలో ఆశించని ఎన్నో అడ్డంకులు ఎదురవుతాయనీ.ఊహించరు. ప్రతి అడ్డంకిని సృజనాత్మక శక్తి ద్వారా



కొత్త పంథాలో దాటవలసి వస్తుంది. దీనికి ఏకాగ్రతతో కష్టించి పరిశ్రమించే దృఢ నిశ్చయం, అంకిత భావం అవసరం. జ్ఞానేంద్రియాలన్నీ తమ సామర్థ్యాన్ని సమిష్టిగా ఎంచుకున్న లక్ష్యాలను, గమ్యాలను చేరుకోటానికి ఒక్క త్రాటిపై నడవకపోతే విజయం చేకూరదు జ్ఞానేంద్రియాలన్నిటినీ క్రమశిక్షణతో మాత్రమే సమన్వయం చేసుకొవటానికి వీలుంటుంది.

అభివృద్ధిని కాంక్షించే ప్రతి ఒక్కరూ తమ ప్రయత్నం ఫలిస్తుందనే దృఢ నిశ్చయంతో కృషి చెయ్యాలి. తమ ప్రయత్నం విఫలమవుతుందేమోననే భయంతో కృషి చేసినప్పుడు జ్ఞానేంద్రియాలు కూడా తమ శక్తి సామర్థ్యాలను పూర్తిగా కూడగట్టుకోలేవు అసలు మనం విజయం సాధించాలని నిర్ణయించుకొన్నప్పుడు మనం నాటవలసిన బీజం విజయానికి సంబంధించినదై ఉండాలి. అప్పుడే ఆ చెట్టునుండి లభించే పండ్లు కూడా విజయానికి తోడ్పడతాయి. మొదట్లోనే అధైర్యంతో పరాజయం ఎదుర్కోవలసివస్తుందేమో ననుకొని పిరికి విత్తనాలు నాటితే ఆ చెట్టునుండి లభించే పండ్లు తినటానికి పనికిరావు. మనం ఏ విత్తనం

వేస్తే ఆ పంటే వస్తుందని మనకందరికీ తెలుసు. అందువల్లనే అభివృద్ధిని కాంక్షించే రైతులు విత్తనాల ఎంపికలోనూ, వాటిని జాగ్రత్త చేయడం లోనూ ఎంతో శ్రద్ధ తీసుకుంటారు. మంచి వంగడానికి చెందిన విత్తనాలను ఎంచుకొన్నప్పుడు బాహ్యవాతావరణంలో ఏర్పడే ఒడుదుడుకులను ఎదుర్కొనే అంతర్గతశక్తి వాటిలో నిక్షిప్తమై ఉంటుంది అందువల్లనే చాలావరకు అవి పరిసరాల ప్రభావానికి అంతగా చలించక మంచి పంట నిస్తాయి.

అట్లాగే ఆచరణయోగ్యమైన లక్ష్యాలను, గమ్యాలను మన శక్తి యుక్తుల స్తోమతకు సరిపడేవి ఎంపిక చేసుకొంటే పరాజయాన్ని ఎదుర్కొనవలసిన అవసరం ఉండదు. అంతర్గత శక్తుల ఆధారంగా బాహ్య వాతావరణంలోని మార్పులను అధిగమించవచ్చు.

ఆత్మవిశ్వాసం మన గమ్యాన్ని చేరటానికి ఇంధనంగా పని చేస్తుంది ప్రతిరోజు అభివృద్ధి కనిపిస్తుంది ఆత్మవిశ్వాసం క్షీణించిన నాడు ఇంధనంలేని వాహనంలా ముందుకు సాగదు. ఆ పరిస్థితులలో జ్ఞానేంద్రియాలు కూడా తమ సహాయ సహకారాలను అవసరమైనంత మోతాదులో అందించవు. అప్పుడు బాహ్యవాతావరణం తోడ్పడటంలేదని అనుకొని నిరాశా నిస్పృహలకు లోనై అందరినీ నిందించటం జరుగుతుంది. నిజానికి తాము నడిపే వాహనానికి అవసరమైన ఇంధనం బయట నుండి సరఫరా కావలసిన అవసరంలేదు తమకు అవసరమైన ఇంధనాన్ని తయారుచేసుకొనే శక్తి తమకే ఉన్నదని తెలుసుకోవాలి. తమలో ఉన్న అంతర్గత శక్తిని సద్వినియోగం చేసుకోవటానికి అవసరమైన నైపుణ్యం లేనినాడు ఇతరులనుండి ఇంధనాన్ని సంపాదించుకొనే ప్రయత్నం చేస్తారు. అట్టి పరిస్థితులలో ప్రతి చిన్న విషయానికి ఇతరుల సలహా సంప్రదింపుల అవసరం ఏర్పడుతుంది. తమ స్వయం నిర్ణయశక్తి ఉప

యోగంలోకి రాదు. తాము కష్టపడకుండానే ఇతరుల రెక్కల కష్టంపై ఆధారపడి జీవించే సోమరిపోతులా జీవితం కొనసాగించవలసి వస్తుంది.

కష్టపడి సంపాదించుకో నవసరం లేనప్పుడు తాత్కాలికంగా సుఖం కనిపిస్తుంది. కాని సమాజం అతనిని సోమరిపోతుగా ఎత్తిచూపి తగిన హోదా, గౌరవం ఇవ్వనప్పుడు జీవితం వ్యర్థం అనిపిస్తుంది అంటే కష్టపడి, స్వయం కృషి వల్ల వచ్చిన ఫలితాన్ని అనుభవించేటప్పుడు కలిగే తృప్తి ఇతరుల సంపాదనపై ఆధారపడి సోమరిపోతుగా కాలం గడుపుతున్నప్పుడు లభించదు. బహిర్గతంగా సోమరిపోతులా ఉన్నారని పిస్తుందిగాని వారి అంతర్గత మానసిక సంక్షోభం భరించరాని స్థితిలో ఉంటుంది. అందువల్లనే సోమరిపోతులు ఆత్మవినాశకరమైన ఎన్నో ప్రమాదాలను కొనితెచ్చే మత్తుమందులు, మత్తుపానీయాలకు అలవాటుపడతారు.

మొదట్లో సోమరిపోతులకు సులభ మార్గంగా కనిపించిన జీవిత విధానం కొంత కాలానికి భరించరాని బాధగా పరిణమిస్తుంది. ఆ స్థితిలో క్రొత్త నైపుణ్యాలను సంతరించు కొనడానికి అవసరమైన అంతర్గత శక్తి పూర్తిగా నశించిపోతుంది. ఒకవైపు తనని వ్యర్థుడిగా అభివర్ణిస్తూ తమ కివ్వవలసిన గౌరవ మర్యాదలు ఇవ్వకపోగా, ఇంకొకవైపు తమ కింత కాలం అండగా నిలచినవారు కూడా అనాదరణ చూపటంతో ఆత్మన్యూనతా భావం పెరిగి, మరింత ఎక్కువ స్థాయిలో ఆత్మవినాశకర ధోరణులను అవలంబించవలసి వస్తుంది. అందువల్లనే సిరిసంపదలున్న కుటుంబాల లోని పిల్లలు చాలామంది దురలవాట్లకు లోనై వ్యర్థులుగా జీవితం గడుపుతూ ఉండటం చూస్తాం.

వృత్తి కళాశాలలకు జరిపే పోటీ పరీక్షలలో ఉత్తీర్ణులైన విద్యార్థు లలో దాదాపు 80 శాతం మధ్యతరగతి కుటుంబాలలో పెరిగిన పిల్లలే అన్న విషయాన్ని తెలుసుకుంటే ఆత్మవిశ్వాసానికి, ఐశ్వర్యానికి ఉన్న

సంబంధం తేలికగా అర్థమవుతుంది. ఐశ్వర్యం కానీ, పరిసరాలు కానీ మన కృషి లేకుండా ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కలిగించవు. మధ్యతరగతి కుటుంబాలలోని పిల్లలు తమపై తామే ఆధారపడి ఉండాలనే సత్యాన్ని చిన్నతనంలోనే నేర్చుకొంటారు. అప్పటినుండి తమ ఆత్మవిశ్వాసాన్ని క్రమక్రమంగా అభివృద్ధి చేసుకొంటూ వస్తారు. తమ వాహనానికి అవసరమైన ఇంధనాన్ని తామే తయారు చేసుకొని చొరవతో సమాజంలో చొచ్చుకుపోయే శక్తిని వారు కలిగివుంటారు. పై తరగతుల కుటుంబాలకు చెందిన చిన్నపిల్లలు ప్రతి విషయానికీ ఇతరులపై ఆధారపడటం నేర్చుకొంటారు ఏ పనినీ స్వయంగా చేసుకోవటం నేర్చుకోరు. తమ అంతస్తు, హోదా, పరువు మర్యాదలు తాము చెయ్యవలసిన చిన్న పనులకు అడ్డుగోడగా ఉండిపోతాయి.

చిన్నతనంలోనే ఆర్థికస్థితి, హోదా అనుభవాలకు అంతరాయం కలిగించితే వ్యక్తికి ఆత్మవిశ్వాసం లోపిస్తుంది. ఉదాహరణకు పసిపిల్లలు మొదట పొట్టపై ప్రాకిన తరువాతనే మోకాళ్ళు, మోచేతులపై ప్రాకడం నేర్చుకొంటారు. ఆ తరువాత పట్టుకొని నుంచోగల్గుతారు. తప్పటడుగులతో ప్రారంభమైన వారి నడక కాలక్రమేణా పరుగులకు దారితీస్తుంది ప్రతి స్థాయిలోను పసికందు ఆత్మవిశ్వాసమే తదుపరి స్థాయికి పునాదిగా వుంటుంది. ప్రతి స్థాయిలోను అనుభవం పరాజయాలనుండి నేర్చుకొన్న గుణపాఠాలపై వారి పురోగమనం ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎన్నో వైఫల్యాల తరువాత లభించే విజయమే ఆత్మవిశ్వాసానికి మూలస్తంభము ప్రతి విజయం నుంచి లభించే సంతృప్తి తదుపరి ప్రయత్నానికి ఇంధనంగా ఉపయోగపడుతుంది.

ఇట్లా అంచలవారీగా ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకుంటూ వస్తే ఆచరణ యోగ్యమైన లక్ష్యాలను ఎంపిక చేసుకోవడానికి అవసరమైన పరిజ్ఞానం లభిస్తుంది అప్పుడు శక్తి సామర్థ్యాలను తమ దౌర్బల్యాలను అంచనా కట్టడానికి వీలు కలుగుతుంది. వాతావరణంలోని అవకాశా

లను సుస్పష్టంగా చూడగల్గుతారు. అందువల్లనే వారి ఊహలకు, పరిస్థితులకు సమన్వయం కుదురుతుంది. లక్ష్యాలను, గమ్యాలను చేరుకోగల్గుతారు. అట్టివారే పోటీలలో విజయాన్ని సాధించగలుగుతారు. ఆర్థిక స్తోమత, కుటుంబ హోదా లాంటి అంశాలు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకోవటానికి అడ్డుగా ఉండిపోతే వ్యక్తిత్వ లోపం స్థిరపడిపోతుంది. పిల్లల భావి జీవితాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని నిర్ణయాలు వారే చేసుకొనే శక్తియుక్తులను సంతరించుకోడానికి సహాయపడాలే కాని, వారిని శాశ్వతంగా తమపై ఆధారపడి ఉండే అలవాట్లను ప్రోత్సహించకూడదు.

తప్పులు చేస్తారనే భయంతో వారిని చిన్న చిన్న తప్పులు చెయ్యనీయకుండా వారించుతూ వస్తే కొంతకాలానికి అది ఆత్మవిశ్వాస లోపంగా పరిణమిస్తుంది. చివరకు ఊహించనంత పెద్ద తప్పులు చేసి అపార కష్ట నష్టాలకు లోనవుతారు. చిన్న తప్పుల ద్వారా నేర్చుకొనే గుణపాఠాలు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందింపజేసి, ప్రమాదకరమైన తప్పులను చెయ్యనియ్యవు అందువల్ల అసలే తప్పులు చెయ్యనివ్వకుండా ఆత్మవిశ్వాసాన్ని సంపాదించుకునే క్రియకు అడ్డు తగిలితే అనేక కష్ట నష్టాలకు గురవుతారు అందువల్ల వారి లక్ష్య గమ్యాల నిర్ణయం వారినే చేసుకోనివ్వాలి. అవసరమైన సలహాలను ఇవ్వాలే కాని బలవంతంగా మన అభిప్రాయాలను వారిపై రుద్దకూడదు.

ముఖ్యంగా యౌవనంలో ఉన్నవారు పెద్దల బలవంతాన్ని వ్యతిరేకించటమే కాకుండా పెద్దల నిర్ణయాలు తప్పనే అభిప్రాయంతో కక్షతో ప్రవర్తిస్తారు. అప్పుడు తల్లిదండ్రులు పిల్లలు తమ మాటలను లెక్క చెయ్యటం లేదనే ఉద్దేశ్యంతో కఠినంగా వ్యవహరిస్తారు. అప్పుడు వారు ఒకరికొకరు దగ్గరకివచ్చే బదులు దూరమవుతారు. చివరకు పిల్లల పురోభివృద్ధి కాంక్షించే పెద్దలు చేసే ప్రయత్నాలన్నీ పిల్లల వినాశనానికి దారి తీస్తాయి. అందువల్ల ఇట్టి అవాంతరాలను నివారించవలసిన బాధ్యత ఎక్కువగా పెద్దల మీదనే ఉన్నది.

—: o :—

ఊహాజనిత వ్యక్తిత్వం

కొందరు భర్తలు తమకు లభించవలసిన గౌరవమర్యాదలు ఇంట్లో లభించటం లేదని భార్యలను సాధించటం సర్వసామాన్యం. ఇట్టి పరిస్థితులలో భర్త కొన్ని నైతిక విలువలను ఆధారం చేసుకొని ఇతరులు తన యెడ ఏ విధంగా ప్రవర్తించాలో నిర్ణయించుకొంటాడు. తానూహించుకొన్న పద్ధతికి భిన్నంగా భార్య ప్రవర్తిస్తే తన హోదా తగ్గిందని బాధపడి అతిగా చలించడం వల్లే కోపం, చికాకు బహిర్గతం అవుతాయి. ఇట్టి గృహకలహాలకు మూల కారణం ఊహాజనిత వ్యక్తిత్వ పోషణమే ఏదో కుటుంబంలో ఎవరో ప్రవర్తించిన విధంగా తాను కూడా ప్రవర్తించాలనుకోవటం ఇట్టి వ్యక్తిత్వలోపానికి చిహ్నం తానాశించిన మోతాదులో తనకు లభించవలసిన గౌరవ మర్యాదలు నిజజీవితంలో దూరమవటానికి తామే కారణమని తెలుసుకోలేనివారు కోపం, చికాకు లాంటి ప్రవర్తనలకు లోనవుతారు వీటిద్వారా ఇతరుల ప్రవర్తనలను అదుపుచేసి తమకు రావలసిన గౌరవ మర్యాదలను పొందటానికి ప్రయత్నిస్తారు. అందువల్లే ఇటువంటివారు ఎప్పుడూ ఎవరితోనో ఒకరితో పోట్లాడుతూ కనిపిస్తారు. వారివల్ల గృహ వాతావరణంలో కూడా సుఖశాంతులు లోపిస్తాయి.

ప్రతి ఒక్కరికి తాము ఏ విధంగా ఉంటే అందరి మన్ననలు పొందవచ్చునో తెలుసు. అయినా తాము ఎలా ప్రవర్తించేది కూడా తెలుసు అంటే ఒకటి ఊహాజనిత వ్యక్తిత్వం - ఇది ముఖ్యంగా అనుభవాల మీద, జయాపజయాల మీద, అలవాట్ల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది ఈ వ్యక్తిత్వం చిన్నతనం నుండి అంచెలవారీగా నిర్మాణమై వస్తుంది.

ఊహాజనిత వ్యక్తిత్వం ఇతరులను చూసిగాని, ఇతరుల బోధన లచే ప్రభావితులైగాని, తమ నిజ ప్రవర్తనపై ఏవగింపు కలిగిగాని ఏర్పడుతుంది. ఊహాజనిత వ్యక్తిత్వం నిజ వ్యక్తిత్వం ప్రతి వ్యక్తిలో నిర్దిష్టంగా కనిపిస్తుంది ముఖ్యంగా తరచు పోట్లాటకు దిగే భర్తల ప్రవర్తనలో ఊహాజనిత వ్యక్తిత్వానికి నిజ వ్యక్తిత్వానికి వ్యత్యాసం ఎక్కువగా వుంటుంది. అంటే తాము అనుకునేది ఒకటి, జరిగేది ఒక టిగా వుంటుంది. ఊహాజనిత వ్యక్తిత్వానికి, యథార్థ వ్యక్తిత్వానికి తక్కువ వ్యత్యాసం వున్నప్పుడు ఆత్మవిశ్వాసం ఉన్నత స్థాయిలో ఉంటుంది.

ఈ రెండు వ్యక్తిత్వాలకు మధ్యదూరం ఎక్కువవుతున్న కొద్దీ ఆత్మ విశ్వాసం క్షీణిస్తూ వస్తుంది ఈ రెండు వ్యక్తిత్వాల మధ్య దూరం చాలా ఎక్కువయితే ఉన్మాదులవుతారు. అట్టి స్థితిలో వైద్య సహాయం కూడా కావలసివస్తుంది ఉన్మాదస్థితికి చేరకమునుపు ఈ రెండు వ్యక్తి త్వాలు క్రమేణా దూరం అవుతున్నప్పుడు దశలవారీగా అసంగత ప్రవర్తన బహిర్గతమవుతుంది.

ప్రాథమిక దశలో ప్రతి వైఫల్యానికీ అతిగా చలించి ఉన్నకాస్త ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కూడా కోల్పోవలసిన పరిస్థితి వస్తే నిరాశానిస్పృహలు, నిర్వేదం లాంటి ఆలోచనలతో ఆత్మవినాశకర కార్యకలాపాలు చేపట్టడం జరుగుతుంది. ఈ లక్షణాలను గుర్తించి ఆత్మ వినాశకర ధోరణులకు దారితీసే మూలకారణాలను ఆత్మ విశ్లేషణలద్వారా స్వయంగా కనుగొన గలిగితే ఊహాజనిత వ్యక్తిత్వానికి, నిజ వ్యక్తిత్వానికి సమన్వయం కుదుర్చుకోవడానికి వీలుంటుంది. ఇట్టి సమన్వయం కొరకు అనుసరించ వలసిన పద్ధతులను తెలుసుకొందాం.

చాలా మంది తమ ఆర్థికస్థితిని ఉన్నది ఉన్నట్టుగాకాక, కొంత అధికంగా ఇతరులకు చూపించాలనే ధ్యేయంతో చిన్న చిన్న అబద్ధాలు ఆడుతుంటారు. ఉదాహరణకు తమ జీతాన్ని గురించో తమ హోదాను, తాము ఉద్యోగం చేసే సంస్థను గురించో అతిశయోక్తులు పలుకుతారు. అట్టి పరిస్థితులలో తమ నిజస్థితిని మరచి ఊహాజనిత వ్యక్తిత్వ పోషణకు పూనుకుంటారు. అయితే తమ నిజస్థితి తమకు సంతృప్తి కలిగించదు కాబట్టి ప్రమాదంలేని చిన్న అబద్ధాలు చెప్పి ఇతరుల మెప్పు పొందటానికి ప్రయత్నిస్తారు. అట్టి పరిస్థితులలో తనకుతానే అబద్ధం చెప్పుకొని, ముందు తనను తృప్తిపరచుకొని ఇతరుల మన్ననలు పొందటానికి ప్రయత్నిస్తారు.



ఇట్లా తన మీద తనకే ఏహ్యభావం కలుగుతూ పోతే అది అలవాటుగా మారి ఆత్మన్యూనతా భావంగా మారుతుంది. అప్పుడు నిరాశావాదం ప్రతి ప్రయత్నానికి అడ్డు తగులుతూ వస్తుంది నిరాశావాదం పెరుగుతూ వచ్చిన కొద్దీ పరాజయ పరంపరలు ఎదుర్కోవలసివస్తుంది.

విజయాలవల్ల ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతూ పోతుంది. కాని పరాజయ పరంపరలు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని క్షీణింపజేస్తాయి. నిరాశావాదం ఉన్న శక్తిని కూడా హరించి ఉత్సాహాన్ని క్రమేణా క్షీణింపజేస్తుంది.

విజయం ఇంధనంలా మన చొరవకు కారణభూతమై నిరంతరం ఉత్సాహాన్ని బహిర్గతం చేస్తుంది. పరాజయపరంపరలు ఉత్సాహాన్ని పీల్చివేసి నిరుత్సాహాన్ని నింపుతాయి. అందువల్లనే నిరాశావాదులు సామర్థ్యాన్ని కోల్పోయి తమ పరాజయాలకు తామే కారణభూతులవుతారు పరాజయంతో పాటు మానసిక, శారీరక రుగ్మతలు కూడా తెచ్చి పెట్టుకొంటారు.

కారణాలు ఏమైనా, ఎంత బలమైన వాదనలు ఉన్నప్పటికీ వాతావరణంలో కనపడే వ్యతిరేకత ముఖ్యంగా అంతర్గత సంఘర్షణకు సంబంధించినదనే విషయాన్ని తెలుసుకోగలగాలి. నిరాశావాదం ఊహాజనిత వ్యక్తిత్వానికీ, నిజవ్యక్తిత్వానికీ మధ్య ఉన్న తేడావల్లనే బహిర్గతమవుతుందనే సత్యాన్ని విస్మరించ కూడదు.

ప్రతి ఒక్కరూ తమ శక్తిసామర్థ్యాలకు అనువైన కొలమానాలను రూపొందించుకొని తమ ఉత్పాదకతను తామే కొలుచుకోగలగాలి. ఇంకొకరి కొలమానంతో తమ ఉత్పాదకతను కొలిచినప్పుడు తేడా ఉండక తప్పదు. ఉదాహరణకు పాత కారులో పయనించేవారు క్రొత్త కారు వేగాన్ని అందుకోలేక పోతున్నామని పాత కారును ఇంకా వేగంగా నడిపితే గమ్యస్థానాన్ని చేరుకోలేరు సరికదా, మధ్యలోనే కారు చెడిపోవటం జరుగుతుంది. తమ కారు నిజస్థితిని అర్థం చేసుకొని అనువైన వేగంతో పయనిస్తే కొద్దిగా ఆలస్యంగానైనా గమ్యాన్ని చేరుకోగలరు.

యథార్థ పరిస్థితిని విస్మరించి క్రొత్త కారు వేగాన్ని తమ కొలమానంగా తీసుకొని తమ కారును కూడా అదే వేగంతో నడిపితే పరాజయం తప్పదు. అందువల్ల అనుభవాల పునాదులపై నిర్మించిన కొలమానాలను ఎవరికివారే నిర్ణయించుకోవాలేగాని, ఇంకొకరి శక్తిసామర్థ్యాలకు అనువుగా రూపొందించుకొన్న ఇతర కొలమానాలను తమవిగా స్వీకరించకూడదు. ప్రతి విజయం నుండి లభించిన క్రొత్త అనుభవం క్రొత్త కొలమానాలను రూపొందించు కోవటానికి సహాయపడుతుంది అట్లా క్రమంగా పెద్ద కొలమానాలను చేపడితే ఇతరులను అధిగమించడానికి వీలు కలుగుతుంది. అంతేకాని ఒక్కసారే ఇతరుల పెద్ద కొలమానాలను స్వీకరిస్తే పరాజయం తప్పదు. అటువంటి సందర్భాలలోనే లక్ష్యాలు, గమ్యాలు ఎంపిక చేసుకొంటారు అప్పుడు ఆ లక్ష్యాలను అందుకోలేరు సరికదా, తాము అందుకోగలిగిన లక్ష్యాలనుకూడా అందుకోలేక పోతారు.

చాలా మందికి అనుకరణ ద్వారా అభివృద్ధిలోకి వెళ్ళవచ్చుననే అపోహ ఒకటి ఉంటుంది. అందువల్లనే తమ అభిమాన వ్యక్తిని గుడ్డిగా అనుకరిస్తూ ప్రవర్తిస్తూ ఉంటారు. తమ శక్తిసామర్థ్యాలను అంచనాలోకి తీసుకోకుండా ఏ రాజకీయవేత్తనో, ఏ సినిమా నటుడినో అనుకరిస్తే నవ్వులపాలవక తప్పదు. ఇతరులలో కనిపించే ఉదాత్త గుణాలను తమ శక్తిసామర్థ్యాలకు అనువుగా మలుచుకొని తమ వ్యక్తిత్వానికి రూపకల్పన చేసిననాడు అభివృద్ధిపథంలో పయనించటానికి వీలుంటుంది. అంతే కాని గుడ్డిగా అనుకరిస్తూ తమ అభిమాన వ్యక్తి స్థాయికి చేరుకోలేక పోయామనే నిరాశకు లోనైతే అభివృద్ధి చెందలేరు సరికదా తమ సమర్థతను కూడా పూర్తిగా వినియోగించుకోలేక పోతారు. అంతమాత్రాన ఎవరిమీదా అభిమానం ఉండకూడదని కాదు- ఇతరులను ఆదర్శంగా తీసుకోకూడదని కాదు. వారిని గుడ్డిగా అనుకరించటం మాత్రం తప్పు.

ప్రతి ఒక్కరికి కొన్ని హక్కులు, బాధ్యతలు ఉంటాయి హక్కుల పరిరక్షణలోను, బాధ్యతల నిర్వహణలోను సామాజిక కట్టుబాటులను, ఆచార వ్యవహారాలను మతపరమైన సూత్రాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని తమ వ్యక్తిత్వాన్ని రూపొందించుకోవాలి. ఇచ్చి పుచ్చుకొనే ధోరణిలో తమ గౌరవమర్యాదలకు లోటురాకుండా ఇతరులకు కష్టనష్టాలు కలుగకుండా తమ గమ్యాన్ని చేరుకొనేలా వ్యూహరచన చెయ్యాలి. ఈ వ్యూహరచన స్వయం కృషిద్వారానే సాధ్యమవుతుంది ఈ వ్యూహరచనకు అవసరమైన కృషి చేయలేనివారు ఇంకొకరికి వ్యూహాన్ని తమదిగా చేసుకొని అనుకరిస్తే పరాజయాలను చవిచూడవలసి వస్తుంది. తాముగా రూపొందించుకొన్న పథకాలను అమలు జరుపుతున్నప్పుడు కూడా కొన్ని ఇబ్బందులను ఎదుర్కొనవలసివస్తుంది. అట్టి పరిస్థితులలో యథార్థస్థితిని దృష్టిలోకి తీసుకొని తమ వ్యూహములకు అవసరమైన మార్పులను, చేర్పులను ఎప్పటికప్పుడు చేస్తూ తమ గమ్యాన్ని చేరుకోవడానికి కృషి చేయాలి. ఈ ప్రయత్నానికి ఆత్మవిశ్వాసం లేనివారు



పరాజయాలనుండి లభించే గుణపాఠాలను దృష్టిలోకి తీసుకోరు. అవసరమైన మార్పులు, చేర్పులు చెయ్యరు. మొండిగా తాము పట్టిన కుందేలుకు మూడే కాళ్ళన్నట్టు వాదిస్తూ, ఇతరులను బాహ్య వాతావరణాన్ని లక్ష్యపెట్టకుండా తమ పరాజయానికి తామే కారకులవుతారు. ముఖ్యంగా తమ లోపాలను గ్రహించలేనప్పుడు కనీసం ఇతరుల ద్వారా తమ లోపాలను తెలుసుకోగల నైపుణ్యమైనా కలిగి ఉండాలి. ఆ నైపుణ్యం కూడా లేని నాడు మొండిగా ప్రవర్తించవలసి వస్తుంది. అప్పుడు తమ అభిమాన వ్యక్తి అనుసరించే పంథానే గుడ్డిగా అనుకరిస్తాడు. కాని ఆశించిన ఫలితాలను సాధించలేకపోతాడు. అయినప్పటికీ తాను కూడా అదే విధంగా విజయం సాధించగలననే గుడ్డినమ్మకంతో ఇతరుల సలహాలను పెడచెవిని పెట్టి కష్టనష్టాలకు లోనవుతాడు. ఆ నష్టానికి సహచరులు కాని, సమాజం కాని ఏ మాత్రం బాధ్యులు కారు.

—: o :—

శక్తి సామర్థ్యాలు

కొందరికి ఏ పని చెయ్యాలన్నా చొరవ తక్కువ వుంటుంది వారికి ఇతరుల సలహాలు అవసరం ఉంటాయి ఇట్టి స్వభావం కల భర్తలు ప్రతి విషయంలోను భార్య సలహాలను, ప్రోత్సాహాన్ని ప్రత్యక్షంగానో పరోక్షంగానో కోరుతూ వుంటారు. అనేక సందర్భాలలో భార్యలను విసిగించి చివరకు తమ వైఫల్యాలకు భార్య కారణమని పోట్లాటకు దిగుతారు. ఇతరుల సలహాలపై ఆధారపడేవాళ్ళు విజయం లభించినప్పుడు అది తమదిగా భావించి సంతోషపడతారు పరాజయాన్ని ఎదుర్కొన్నప్పుడు సలహాలు ఇచ్చినవారిని దోషులుగా నిర్ణయించి విమర్శిస్తారు. అందువల్లే ప్రతి విషయానికి భార్య సలహాలపై ఆధారపడే భర్తలు తరచూ తమ వైఫల్యాలకు భార్యలే కారణమని భావించి పోట్లాడుతూ వుంటారు. అప్పుడు భార్య తనను తాను సమర్థించుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తే వారిద్దరి మధ్య అవగాహన లోపమేర్పడుతుంది. ఇతరుల సలహాలను ఆడగవలెనన్న అభిలాష సామర్థ్యం లేనివారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఇట్టి వ్యక్తిత్వలోపం చిన్ననాటి నుండి అంచెల వారీగా పెరుగుతూ వస్తుంది అందువల్ల ఒక్కసారిగా మార్పురాదు. వ్యక్తిలో మార్పు రావాలంటే స్వయంకృషి చెయ్యాలే గాని ఇతరుల వత్తిడుల వల్లరాదు. ఈ కృషికి మన మెదడు ఎంతో సహాయం చెయ్యగలదు.

మానవ నిర్మిత కంప్యూటరు చెయ్యగల పనులను చూసి మనం ఎంతో ఆశ్చర్యపోతూ ఉంటాం. కంప్యూటరు కంటే కొన్ని కోట్ల రెట్లు శక్తిమంతంగా పనిచెయ్యగల పరికరం మానవుని మెదడు. ఇతర జంతుజాలం కంటే ఎక్కువ ఆధిక్యత కల మన మెదడులో పది శాతాన్ని కూడా మనం ఉపయోగించుకోవటం లేదు. మన సమస్యా పరిష్కార

శక్తి పెంపొందాలంటే నిరంతరం మన మెదడును ఉపయోగంలోకి తీసుకురావాలి. ఈ కృషి ఎంతో కష్టంతో కూడుకొన్నది. అసలు ఏ పనైనా నేర్చుకోవాలంటే ఎన్నో వైఫల్యాలను ఎదుర్కోవలసివుంటుంది.

మనం సైకిలు నేర్చుకొనేటప్పుడు ఎన్నోసార్లు క్రింద పడతాం. దెబ్బలు తగులుతాయి. భయపడతాం. కాని సైకిలు నేర్చుకోవాలనే పట్టుదలతో నేర్చుకోగలమనే ఆత్మవిశ్వాసంతో మళ్ళీ మళ్ళీ ప్రయత్నిస్తాం. చివరకు నేర్చుకో గలుగుతాం. సైకిలు నేర్చుకొన్న తరువాత మనకు లభించే సంతోషం, తృప్తి ఇంతకుముందు మనకు కలిగిన దెబ్బల బాధలను కాని భయాందోళనలను కాని మన స్పృహకు రానీయవు. ఆ పాత జ్ఞాపకాలను చెరిపివేసి మన విజయం నుంచి కల్గిన సంతోషాన్ని తృప్తిని శాశ్వతంగా మన మెదడులో నిక్షిప్తం చేస్తాయి. అంటే వైఫల్యాల పరంపరల తరువాతకాని సంతృప్తి సంతోషాలు లభించవన్నమాట.



మనలో చాల మందిలో ఈ వైఫల్యాలను ఎదుర్కొనే మానవశక్తి ఉండకపోవటం వల్ల ఎన్నో విజయావకాశాలను పోగొట్టుకుంటున్నాం. ముఖ్యంగా జీవితానుభవం నుండి గుణపాఠం నేర్చుకోక పోవటం వల్ల అడుగడుగునా ఈ వైఫల్యాలను ఎదుర్కోవలసి వస్తున్నది.

అందువల్లనే చాలా మంది అయోమయ పరిస్థితులలో ఉండి ఇతరుల సహాయాన్ని కోరుతూ ఉంటారు. తమ శక్తి సామర్థ్యాలను తామే అంచనా కట్టుకొని తమ ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకోవలసిన సమయంలో తమ స్వయం కృషికి బదులు ఇతరుల సలహాలపై పూర్తిగా ఆధారపడటం నేర్చుకుంటే లాభంకంటే నష్టమే ఎక్కువ ఉంటుంది. ప్రతి ఒక్కరూ పరాజయాల పరంపరల అనంతరం స్వానుభవంతో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించు కోవటానికి కృషి చెయ్యాలి. ఇది కష్టనష్టాలతో కూడుకొన్నది కాబట్టి ఆ ప్రయత్నం చెయ్యకుండా ఇతరులపై ఆధారపడి సమస్యలను పరిష్కరించు కోవటానికి సులభమార్గాలు అన్వేషిస్తే ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందదు సరికదా, ఉన్న మనోస్థైర్యాన్ని కూడా కోల్పోతారు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకొనే మార్గాలకొరకు అన్వేషించవలసిన అవసరం చాలా ఉన్నది.

ప్రతి ఒక్కరూ తమ విజయాన్ని సాధించేలోపు ఎన్నో విజయాలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది ప్రతి పరాజయాన్నుంచి నేర్చుకోవలసిన గుణపాఠాలెన్నో ఉంటాయి. ఈ గుణపాఠాలద్వారా చేసిన తప్పును మళ్ళీ చెయ్యకుండా మన గమ్యాన్ని చేరుకోవటానికి కృషి చెయ్యాలి అంతేకాని చేసిన తప్పును గురించి విచారిస్తూ నిరాశా నిస్పృహలకులోనై పరాజయాలకు లొంగిపోతే గమ్యాన్ని చేరలేరు సరికదా ఉన్న ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కూడా కోల్పోతారు. పూర్వపు తప్పుల గురించి సదా ఆలోచించుచూ కూర్చుంటే చేతిలో ఉన్న సదవకాశాన్ని కూడా జారవిడుచుకోవలసి వస్తుంది. అందువల్ల సర్వసాధారణంగా పరాజయం కలుగుతుందేమోననిపించే భయానికి లొంగకుండా విజయం సాధించడానికి దృఢవిశ్వాసంతో ముందుకు సాగాలి. లక్ష్యాలను, సామర్థ్యాలను అంచనా కట్టుకోగలగాలి. తమ బలహీనతలను కూడా అంచనాలోకి తీసుకొని వాటిని అధిగమించే వ్యూహాలను కూడా తయారుచేసుకోవాలి. తమకు రాబోయే

నష్టాలను కూడా దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి ఈ రెండు ప్రక్రియలు వ్యక్తికి సంబంధించిన అంతర్గత శక్తుల అవగాహన. ఈ అవగాహన తనను గురించి తనకు బాగా ఎరికకలిగిఉన్న వారికి ఎక్కువగా ఉంటుంది కాని చాలా మంది తమను గూర్చి తాము తెలుసుకోవటానికి తగిన సమయం లేదనే సాకుతో అసలు ప్రయత్నించటమే మానేస్తారు, తమ లోపాలను తమ అశక్తతగా గుర్తించే ధైర్యంలేక ఏదో కుంటిసాకు చెపుతూ దాట వేస్తారు. బాహ్య వాతావరణంలో ఉన్న ప్రతి సూక్ష్మ సన్నివేశాన్ని మైక్రోస్కోపుతో చూసి అధ్యయనం చేయగల అనేకులు, అందరికీ సుస్పష్టంగా కనిపించే తమ లోపాలను కనుగొనలేకపోతున్నారంటే అది వారి ప్రయత్నలోపమనే చెప్పాలి. అందువల్ల ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకోవాలంటే తమ శక్తి సామర్థ్యాలను సరిగా అంచనా వేసుకోగలగాలి. అట్లాగే తమ లోపాల వల్ల రాబోయే నష్టాలను కూడా దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. లోపాలను ఒక నిర్దుష్ట పథకం ప్రకారం అధిగమించే వ్యూహ రచనచేసి, దానిని క్రమం తప్పకుండా ఆచరణలో పెట్టాలి.

ప్రతి కార్యసాధనకూ అనేక మార్గాలు ఉంటాయి. అందులో కొన్ని ఆచరణయోగ్యంగా ఉంటాయి. మరికొన్ని వ్యయ ప్రయాసలతో కూడి ఉంటాయి అందువల్ల బాహ్య వాతావరణంలో ఉన్న అవకాశాలనూ కార్యసాధనకు ఉన్న అడ్డంకులనూ పూర్తిగా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. ఆచరణయోగ్యమైన అన్ని ప్రత్యామ్నాయ పద్ధతులను ఈ అవకాశాల, అడ్డంకుల దృక్కోణం నుండి లాభనష్టాలనే వాస్తవిక దృష్టితో అంచనా వేయాలి ఇట్లా నిర్మాణాత్మకంగా కృషి చేసిన పిదప ఎంపిక చేసిన లక్ష్యాలు, గమ్యాలు ప్రతి ఒక్కరికి అందుబాటులో ఉంటాయి. ఒకవేళ ఆదిలో అడ్డంకులు ఎదుర్కోవలసివచ్చినా దృఢ నిశ్చయంతో, ఏకాగ్రతతో ప్రయత్నిస్తే విజయం తథ్యం.

ప్రతి ఒక్కరికీ తమ ధ్యేయాన్ని ఇతరులకు కష్టనష్టాలు కలిగించ కుండా సాధించుకొనే హక్కు ఉన్నది. తమకు ఉన్న హక్కులాంటిదే ఇతరులకూ ఉన్నదనే సత్యాన్ని విస్మరించకూడదు. తమ హక్కును పరిరక్షించుకొంటూ, ఇతరుల హక్కును గౌరవిస్తూ తమ లక్ష్యసాధనకు కృషి చెయ్యాలి. అంటే తాము సొంతంగా నాటి పెంచిన ఫలవృక్షం నుండి పండ్లను అనుభవించే సావకాశం, హక్కు ఉన్నప్పటికీ ఈ కృషి చెయ్యకుండా ఇతరుల ఫలవృక్షాల నుండి సులభంగా పండ్లను కోయ వచ్చునన్న భ్రమలో ఉంటారు. అలాంటివారు తమ ఆత్మశక్తిని అభి వృద్ధి చేసుకోలేకపోగా దోషమనస్తత్వంతో తమకున్న సమర్థతను కూడా కోల్పోతారు.

ఆత్మ పరిశోధన ద్వారా మన అంతర్గత శక్తిని అంచనా కట్టే సందర్భంలో ఎన్నో అద్భుత విషయాలు మనకు తెలియవస్తాయి అట్టి సందర్భాలలో నిద్రావస్థలో ఉన్న శక్తియుక్తులు మేలుకొని మన ప్రయ త్నానికి అండగా నిలుస్తాయి. అట్లా మనలో అంతర్గర్భితంగా ఉన్న సామర్థ్యాన్ని ఉపయోగించుకొని కొత్త లక్ష్యాలను, గమ్యాలను నిర్ణయించు కొంటూ పోతే మనకు తెలియకుండానే మనం పెరిగిపోతాం. అప్పుడు మన ధైర్యం మనకు అండగా నిలుస్తుంది. మన ప్రయత్నానికి సమాజ ఆమోదం లభించదనే భయం పటా పంచలవుతుంది. మన ప్రయత్నానికి సమాజం ఆమోదం లభించదనే భయం కూడా మన దరిదాపులకు రాదు. మన గౌరవ కూడా పెరుగుతుంది అప్పుడు ఇతరులకంటే నిండుగా అవకాశాలను ఉపయోగించుకోగలుగుతాం. అడ్డంకులను అధిగమించ గలుగుతాం. విజయలక్ష్మిని చేపట్టగల్గుతాం.

కొన్ని సందర్భాలలో విఫలమవుతామనే భయం మన ప్రయత్నా లకు అవరోధంగా ఉండి పరాజయానికి కారణభూతమవుతున్నది. కాని అటువంటి భయం అనేక సందర్భాలలో మన కార్యసాధనకు కూడా

తోడ్పడుతుంది. ముఖ్యంగా వైఫల్యాలను గురించిన కొద్దిపాటి భయం విజయసాధనకు ఇంకా మరింత కృషి చెయ్యాలనే విషయాన్ని కూడా మన దృష్టికి తీసుకువస్తుంది. అప్పుడు మన ప్రయత్నాన్ని ఇతోధికం చేస్తాం. తత్ఫలితంగా విజయం సాధిస్తాం. కాని విఫలమవుతామనే భయాందోళనలు గనుక భరించరాని పరిమాణంలో మన ప్రయత్నాలకు అడ్డు తగిలితే అవి మన శక్తిసామర్థ్యాలను బలహీనపరచి వైఫల్యాలను మనకు కట్టబెట్టవచ్చు.

అందువల్ల భయాందోళనలను పరిమితులు దాటనీయకుండా ఉండే స్థాయిలో ఉంచగలగాలి. అంటే మన లక్ష్యాలు, గమ్యాలు భయాందోళనలను అదుపులో ఉంచే విధంగా ఎంపిక చెయ్యాలి. అత్యాశతో మనం అందుకోలేని లక్ష్యాలను, గమ్యాలను నిర్ణయించుకొంటే వాటిని అందుకోలేము సరికదా, ఇంతకు పూర్వం ఉన్న ఆత్మవిశ్వాసాన్ని సైతం కోల్పోయే ప్రమాదం ఉన్నది.

ఉదాహరణకు తమ జీర్ణశక్తిని గూర్చి పూర్తి అవగాహన ఉన్నవారు తగు మాత్రం భోజనం చేసి దానిని జీర్ణం చేసుకొని ఆరోగ్యవంతులుగా జీవనం సాగించగలుగుతారు. తమ జీర్ణశక్తిని గురించి సరియైన అవగాహన లేనివారు అత్యాశతో ఎక్కువ తిని అజీర్తితో బాధ పడతారు. అప్పుడు వారి అనారోగ్యం వల్ల ఇంతకు పూర్వం ఉన్న శక్తిని కూడా కోల్పోతారు. అందువల్ల ప్రతి ఒక్కరూ తమ శక్తిసామర్థ్యాలకు అనువైన లక్ష్యాలను, గమ్యాలను ఎంపిక చేసుకోవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

—: ౦ :—

తార్కికవాదం

మనం ఏదైనా చెయ్యదలచుకొన్న పనికి అవాంతరం కలిగితే చటుక్కున కోపం వస్తుంది. ఉదాహరణకు మనం ప్రయాణం చేయవలసిన రైలు వెళ్ళిపోతేనో, మనం కలుసుకోవలసిన వ్యక్తి ఇంటివద్ద లేకపోతేనో మనకు కోపం వస్తుంది. ముఖ్యంగా భార్యాభర్తలలో తమ ప్రయత్నానికి ఏమాత్రం చిన్న అడ్డంకి వచ్చినా విపరీతంగా చలించడం తరచూ చూస్తూంటాం.

ఆ చికాకు క్షణికమైనదైతే అంత ప్రమాదం లేదు. కాని రోజంతా ప్రతి చిన్న అడ్డంకికి ఉద్రేక, ఉద్వేగాలకు లోనైతే మన ఆలోచనా సరళిలో లోపం ఉన్నదనే విషయాన్ని గుర్తించగలగాలి. మనలో కలిగే ఉద్రేక, ఉద్వేగాలను మన తార్కిక శక్తి ద్వారా అదుపులోకి తీసుకు రాగలగాలి. మన తార్కికశక్తి మన ఉద్రేక, ఉద్వేగాలకు లోబడిపోయి నిరాశావాదానికి దారి తీస్తే అసంగత ప్రవర్తనకు లోనవుతాము. అసంగతంగా ప్రవర్తించడంవల్ల భార్యాభర్తల మధ్య సంబంధాలు చెడిపోతాయి. సమాజంపై కక్ష పెంచుకోవడం జరుగుతుంది. తత్ఫలితంగా సుఖ సంతోషాలకు దూరం కావలసి వస్తుంది. కాబట్టి సహజంగా ఏర్పడే దైనందిన అవరోధాలవల్ల సంసారంలో సుఖసంతోషాలు కోల్పోకుండా ఉండడానికి ప్రయత్నించాలి.

ఈ ప్రయత్నంలో భాగంగా తార్కికవాదాన్ని యథార్థ పరిస్థితుల పునాదులపైన ఆత్మ విశ్వాసం ఆధారంగా నిర్మించుకోవాలి. అప్పుడు ఆంతరికంగా ఉద్భవించిన కోపతాపాలు, నిరాశావాదం ప్రబలంకాక పూర్వమే, వాటిని మనలో ఇముడ్చుకోగలుగుతాం.

తార్కిక వాదం పెంపొందించుకొనే ప్రయత్నంలో భార్యాభర్తలు ఒకరి నొకరు అర్థం చేసుకోగలగాలి సామాజిక విలువలను, ఆచార వ్యవహారాలను మతపరమైన కట్టుబాట్లను బాగా అవగాహన చేసుకోగల గాలి. బాహ్య వాతావరణంలో ఏర్పడే మార్పులను ఎప్పటి కప్పుడు తెలుసుకోగలగాలి. విశాల హృదయంతో ఎదుటివారు చేసిన తప్పులను మన్నించగలగాలి. అదే ధోరణిలో తమ లోపాలను కూడా గుర్తించి వాటి నివారణకు కృషి చెయ్యాలి. ఏ క్షణాన పరాజయం ఎదురవుతుందోననే భయాన్ని విడనాడాలి.

ఒకవేళ పరాజయం పొందవలసివస్తే సమాజం హేళన చేస్తుందేమోనన్న పిరికితనాన్ని కలిగివుండకూడదు. ఆత్మవిశ్వాసంతో పరిసరాలను దృష్టిలోకి తీసుకొని సమగ్ర పరిశీలనానంతరం సరైన నిర్ణయం తీసుకొన్నప్పుడు ఒకవేళ పరాజయం ఎదురైతే అతిగా చలించవలసిన అవసరం ఉండదు. మన స్తోమతనుబట్టి మన సమర్థతను అంచనా కట్టి



కృషి చేస్తున్నపుడు కొన్ని సందర్భాలలో వైఫల్యాన్ని చవి చూడవలసి వస్తుంది

అసలు పరాజయాన్ని ఎదుర్కొనవలసి వచ్చినప్పుడు భయపడ కూడదు. సమాజం హేళన చేస్తుందని తమ ప్రయత్నాన్ని మానకూడదు. తమ ఊహాజనిత వ్యక్తిత్వాన్ని నిజ వ్యక్తిత్వానికి అందగా ఉంచి ఒకదానికి ఒకటి మద్దతు చేకూర్చేలా సమన్వయం చేసుకోగలగాలి. అందువల్లనే ప్రతి పరాజయం నుండి కూడా గుణపాఠాన్ని నేర్చుకొని నిర్మాణాత్మక పద్ధతిలో పురోగమించగలగాలి. ఎవరికి వారే స్నేహితు లుగా ఉండి ఇతరులపై ఆధారపడకుండా తమ స్వశక్తినే నమ్ముకొని తమ జీవితాన్ని కొనసాగించుకోగలగాలి. వారి ఊహాజనిత వ్యక్తిత్వానికి, నిజ వ్యక్తిత్వానికి మధ్య ఏర్పడ్డ అడ్డుగోడలను తొలగించి రెండింటినీ దగ్గరకు చేర్చుకోగలగాలి.

ఆత్మవిశ్వాసం లోపించినవారు తమ ప్రయత్నం విఫలం అవు తుందేమోననే భయంతో అసంగతంగా ఆలోచించి ఆ వైఫల్యాల వల్ల తమకు కలగబోయే కష్ట నష్టాలను ఊహించి మనఃస్థైర్యాన్ని కోల్పో తారు. అప్పుడు విపరీతంగా చలించి తమ తార్కిక శక్తిని క్షీణింప చేస్తారు. తత్ఫలితంగా తమ ఊహాజనిత వ్యక్తిత్వానికి, నిజ వ్యక్తిత్వానికి పొంతన కుదరదు. అసంగతమైన ఆలోచనలన్నీ ఈ రెండింటికి మధ్య అడ్డుగోడలుగా ఉండి వాటిని దగ్గరకు చేరకోనివ్వవు. అప్పుడు స్వశక్తిపై ఆధారపడి వ్యవహరించడం కంటే ఇతరులపై ఆధారపడడమే మేలనిపిస్తుంది అందువల్లనే తమ తార్కిక శక్తిని వినియోగించకుండా, ఇతరుల సలహాలకు ఎదురుచూడడం అలవరచుకుంటారు. కొంత కాలానికి తమ సొంత తార్కిక శక్తిని వాడుకునే నైపుణ్యాన్ని కూడా కోల్పోతారు.

అప్పుడు తమ ఊహాజనిత వ్యక్తిత్వం తమ నిజ వ్యక్తిత్వాన్నే కించపరిచే ధోరణిలో వ్యవహరిస్తుందనిపిస్తుంది. తత్ఫలితంగా తనకెవరూ సహాయకారులు లేరని, తానేకాకినైపోయానని బాధపడడం జరుగుతుంది. అట్టి వారికి సహాయం అందించడానికి కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు సమాజం చేసే ప్రయత్నాలను అపనమ్మకంతో వారు స్వీకరించడం జరుగుతుంది. అందరూ తమ వైఫల్యాన్ని కాంక్షిస్తున్నారనీ, తమ వైఫల్యం వారికి ఆనందాన్ని చేకూర్చుతున్నదనీ ఊహించి బాధపడలారు.

ఇటువంటివారికి ఒకవైపు తనకు అందుబాటులో లేని ఉన్నత స్థితిలో తాలూకు ఊహాజనిత వ్యక్తిత్వం ఉండగా, మరొకవైపు తాను సహించలేని అధోగతిలో నిజవ్యక్తిత్వం ఉన్నట్లు కనిపిస్తుంది. వాటి రెండింటికి మధ్య పొంతన కుదర్చలేని ప్రయత్నం నిరాశా నిస్పృహ లకు దారి తీసి సమస్యా పరిష్కార శక్తిని పూర్తిగా కోల్పోలారు. అందువల్ల ఊహాజనిత వ్యక్తిత్వం నిజ వ్యక్తిత్వానికి అతి చేరువలో ఉండే నేస్తంవలె సహకరించిన వాడు బాహ్య వాతావరణంలో ఎదురయ్యే అర్థంకులకు చలించవలసిన అవసరం రాదు.

కొంతమంది తమ పూర్వ వైఫల్యాలను గురించి ఆలోచించు కుంటూ ప్రస్తుత కర్తవ్యాలను మరిచిపోతూ ఉంటారు. మరికొన్ని సంద ర్భాలలో భవిష్యత్తులో కలగబోయే అవాంతరాలను ఊహించుకుంటూ ఆందోళన చెందుతారు ఒక వ్యక్తి పాత స్మృతులలో ఉండవచ్చు. భావిని గూర్చి ఊహించుకుంటూ ఉండవచ్చు. ప్రస్తుత కర్తవ్యాన్ని నిర్వహిం చుతూ ఉండవచ్చు. ఈ మూడు స్థితులలోను ఏదో ఒకదానిని మాత్రమే సమర్థతతో నిర్వహించగలడు. మూడింటినీ ఏక కాలంలో సమర్థ వంతంగా నిర్వహించడానికి వీలుండదు మనకు వాటికి ఉన్న సంబం ధాన్నిబట్టి వాటికి మనమిచ్చే ప్రాముఖ్యాన్ని బట్టి ఈ మూడింటిలో ఏదో ఒకపనిని మాత్రమే మనం ఎంపిక చేసుకోవాలి. పూర్వపు సంఘ

టనలను గురించి అతిగా ఆలోచిస్తే చేతిలో ఉన్న కార్యక్రమాన్ని సమర్థతతో నిర్వహించలేరు. మన అధీనంలో లేని పూర్వపు సంఘటనలను మార్చలేముకదా! కాబట్టి చేతిలో వున్న పనిని కూడా ఏకాగ్రతతో చెయ్యాలి. అలా చెయ్యలేనప్పుడు దీనిలోకూడా వైఫల్యం తప్పదు.

అట్లాగే భవిష్యత్తు గురించి ఇప్పుడు చేయవలసిన కర్తవ్యాన్ని మరిచి ఆలోచనలలో నిమగ్నమైతే మన అదుపులో లేని పరిస్థితులను మార్చలేకపోగా, ఇప్పుడు చెయ్యవలసిన పని కూడా కుంటుపడుతుంది. పూర్వపు సంఘటనల నుంచి గుణపాఠాలను నేర్చుకోవలసిందే, కాని వాటిని మన ప్రస్తుత కర్తవ్యానికి అడ్డుతగలనీయకూడదు. అట్లాగే భావి కార్యక్రమాన్ని గురించి సంపూర్ణ సమాచారాన్ని సేకరించి, సమగ్రంగా వివిధ దృక్కోణాల నుంచి పరిశీలించి, నిర్మాణాత్మకమైన పథకాలను రూపొందించుకోవాలి.

భవిష్యత్తును గురించిన ఆలోచనలను ప్రస్తుత విధి నిర్వహణకు అడ్డు తగలనివ్వకూడదు. విశ్లేషణలద్వారా దోషమనస్తత్వాన్ని, ఆందోళనలను మన సమస్యా పరిష్కార శక్తికి అడ్డుతగల నివ్వకుండా, మనం నిర్వహించవలసిన కర్తవ్యాన్ని ఏకాగ్రతతో సమర్థవంతంగా నిర్వహించుకుపోయిననాడు విజయం తథ్యం.

భవిష్యత్తును గురించిన అనిశ్చితస్థితి మన ధ్యేయానికి అడ్డు తగులుతుంది. అప్పుడు భయాందోళనలకు లోనై విపరీత ప్రవర్తనకు లోనవుతాము. తత్ఫలితంగా కోపం, చికాకు ఉద్భవిస్తాయి. సామాజిక కట్టుబాట్లవల్ల మన అంతర్గత భావాలకు అనుగుణమైన ప్రవర్తనకు రూప కల్పన చెయ్యలేకపోతాం. అప్పుడు మన భావ వ్యక్తీకరణ ప్రవర్తనగా బహిర్గతం కాలేక శరీరాంతర భాగాలలో బాధగా ఉండిపోతుంది. ఈ బాధే దోష మనస్తత్వంగా నిర్మాణాత్మక కృషికి తరచు అడ్డు తగులుతూ

వస్తుంది. తత్ఫలితంగా మనిషి సుఖసంతోషాలకు దూరమౌతాడు. విచారం ఆవరిస్తుంది. ఎప్పుడు చూసినా విచారంతో నిరాశావాదాన్ని సమస్యా పరిష్కారశక్తిగా బహిర్గతం చేసేవారు ఇట్టి విషవలయంలో చిక్కుకున్నారని తెలుసుకోవాలి.

స్వయంగా తామే నిర్మించుకున్న విషవలయంలో చిక్కుకున్నవారు తమ స్వయంకృషితోనే దానిని ఛేదించుకొని బయటపడడానికి ప్రయత్నించాలి. కాని చాలా మంది సమాజం పన్నిన విషవలయంలో తాము చిక్కుకున్నామంటూ సమాజాన్ని దూషిస్తూ తమ సమస్యా పరిష్కార శక్తిని కోల్పోతారు ఇట్టి పరిస్థితులలో వారిని నిందించి వారి తప్పును ఎత్తి చూపడానికి ప్రయత్నిస్తే మరింత విపరీత ప్రవర్తనకు లోనవుతారు. అందువల్ల వారి నిస్సహాయత స్థితిని అర్థం చేసుకొని సానుభూతితో వారి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించడానికి వారి శ్రేయోభిలాషులు కృషి చెయ్యాలి. ఇది కష్టతరమైన కృషి, దీనికి ఓపిక, దృఢ నిశ్చయం అవసరం.

ఆదిలో ఈ ప్రయత్నాన్ని విషవలయంలో చిక్కుకున్నవారు సాదరంతో స్వీకరించలేరు. సమస్యాపరిష్కారశక్తిని కోల్పోయినవారి నిరాదరణను ఖాతరు చెయ్యక, కష్టనష్టాలను ఎదుర్కొని ఓపికతో కృషి చేస్తే తప్పక లాభం చేకూరుతుంది. ఈనాడు మన సమాజంలో ఉన్న మానసిక రుగ్మతలను తగ్గించడానికి శ్రేయోభిలాషుల ఇట్టి కృషి చాలా అవసరం.

—: o :—

విషయ నిర్ణయ శక్తి

చాలా మందికి నిర్ణయాలు తీసుకోవాలంటే చాలా భయం. ఎప్పుడో వెనక ఒకసారి తప్పుడు నిర్ణయాలు తీసుకొని కష్టనష్టాలను ఎదుర్కొన్న వారికి ఈ భయం మరీ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా కుటుంబాలలో ఎవరెవరు ఏ ఏ పనులు ఎట్లా చెయ్యాలో నిర్ణయించే సందర్భాలలో కొన్ని ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. అనేకమంది తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు ప్రతి పనిని చాకచక్యంతో చేసి ఉత్తమశ్రేణిని అందుకోవలసిన అవసరం గురించి పదే పదే చెప్తూ ఉంటారు. అప్పుడు పిల్లలు తల్లిదండ్రులు ఆశించిన స్థాయికి చేరుకోలేకపోతారు.

ఈ వైఫల్యాన్ని మాటి మాటికి పిల్లల అసమర్థతగా ఎత్తిచూపుతూ విమర్శిస్తారు. అట్లాగే క్లాసులోని ర్యాంకులు గురించి కూడా కొన్ని లక్ష్యాలను పిల్లలకు నిర్దేశిస్తారు. ఎంతో మందికన్నా ఎక్కువ మార్కులు తెచ్చుకున్నప్పటికీ తల్లిదండ్రులను తృప్తిపరచలేని పిల్లలు తమ విజయాలకంటే పరాజయాలనే ఎక్కువ గుర్తుపెట్టుకుంటారు. తమ విషయ నిర్ణయ శక్తిపై వారికి నమ్మకం తగ్గుతూ వస్తుంది. చివరకు ప్రతి విషయాన్ని తల్లిదండ్రుల నిర్ణయాలకోసం వదిలేస్తారు. అట్లా పెద్దలపై ఆధారపడటం నేర్చుకొన్నవారు వివాహం అయిన తరువాత కూడా అవసరమైన నిర్ణయాలు తగిన సమయాల్లో తీసుకోలేకపోతారు. ప్రతి చిన్న విషయానికీ ఎవరో ఒకరు సలహా ఇస్తే కాని ముందుకు సాగలేరు. అట్టివారు తమ దుస్తుల ఎంపికలో, పాదరక్షల ఎంపికలో సైతం ఎవరో ఒకరి నిర్ణయం కోసం ఎదురుచూస్తారు. సొంత అభిప్రాయమంటూ ఏమీలేని అట్టి వారి ప్రవర్తన ఇతరులను సంతోషపెట్టటానికే జీవిస్తున్నట్లనిపిస్తుంది. ఒక వేళ వారు ధరించిన దుస్తులు బాగాలేవని

అంటే ఆ విమర్శ తమ నిర్ణయాన్ని గూర్చినది కాదు కాబట్టి తమ మీద చేసిన విమర్శగా వారు భావించరు. ఆ విమర్శ అంతా తమకు సలహా లిచ్చినవారికే పోతుందనే భావంతో అతిగా చలించరు. ఇట్లా కాలక్రమేణా నిర్ణయం తీసుకొనే బాధ్యత లేకుండా, విమర్శను ఎదుర్కొనే అవసరం లేకుండా సంసారం సాగిస్తూ వస్తే ప్రతి చిన్న నిర్ణయానికీ ఎవరో ఒకరిపై ఆధారపడవలసి వస్తుంది.

సమస్యా పరిష్కారానికి అవసరమైన పరిజ్ఞానం విషయ నిర్ణయ శక్తి స్వానుభవం వల్ల గడించలేదు కాబట్టి వారి ఆత్మ విశ్వాసం అభి వృద్ధి చెందదు. ఇతరుల సంతోషం కొరకు సామాజికంగా ఆమోద యోగ్యమయిన ప్రవర్తన రూపొందించుకొన్నవారు తమకంటూ నిర్దిష్ట మైన వ్యక్తిత్వం కలిగివుండరు. అందువల్ల వారి ఊహలన్నీ ఇతరుల సలహా సంప్రదింపులను ఆమోదించటంలోనే నిమగ్నమై ఉంటాయి. దైనందిన జీవితంలో ఏర్పడే మార్పులను తమ ఆలోచనా పరిధిలోకి ఇముడ్చుకోవడానికి అవసరమైన అనుభవం వారు సంపాదించుకోలేరు.

మన మెదడు కంప్యూటరులా ప్రతి విషయాన్ని నమోదుచేసి అవసరాన్నిబట్టి ప్రాధాన్య క్రమంలో మనకు జ్ఞప్తికి తెస్తూ ఉంటుంది. ప్రతి సన్నివేశాన్ని ఉద్రేక, ఉద్వేగాల ఆధారంతో ఒక అనుభూతిగా నిక్షిప్తం చేస్తుంది. ఉదాహరణకు ఒక గులాబీ పువ్వును గురించి ఆలో చిస్తున్నప్పుడు గులాబీని చూసిన ఆనందం ఆ సువాసన ఇప్పుడు అను భవిస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. ఈ అనుభూతిని ఎక్కడ, ఎప్పుడు, ఎవరితో కలిసి పొందామో కూడా స్పష్టంగా మన జ్ఞాపకానికి వస్తుంది. ఇట్లా ప్రతి అనుభవం ఒక అనుభూతిగా శాశ్వతంగా పదిల పరచబడుతుంది. మనం విషయ నిర్ణయం చెయ్యలేక ప్రతి సమస్యకూ ఎవరిమీదనో ఆధారపడే సన్నివేశాలుకూడా మన జ్ఞాపకాలుగా ఉండిపోతాయి.



కొంతకాలానికి ఇతరులు చెయ్యగల నిర్ణయాలను మనం చేయలేక పోతున్నామనే దోషమనస్తత్వంతో విచారించే కాలం రావచ్చు. అప్పుడు స్వయం నిర్ణయం చెయ్యాలని ప్రయత్నించినా దానికి అవసరమైన ఆత్మ విశ్వాసం లేకపోవటంవల్ల ఆ ప్రయత్నం ఫలించదు. ఆ వైఫల్యాలను అధిగమించి ఆత్మ నిశ్వాసాన్ని కాలక్రమేణా పెంపొందించుకోవాలంటే అవసరమైన ఓపికగాని, దృఢనిశ్చయంకాని లోపించటంవల్ల మళ్ళీమళ్ళీ ఇతరులపై ఆధారపడటానికి ప్రయత్నిస్తారు. అందువల్ల వారి లక్ష్యాలను గమ్యాలను సొంతంగా నిర్ణయించుకోలేరు. స్వయంకృషితో అభివృద్ధి చెంది సంతోషాన్ని, తృప్తిని అనుభవించే భాగ్యం వారికి ఉండదు. జీవితమంతా ఏదో వెలితిగా ఉన్నట్లు నష్టపోయినవారిలా విచారిస్తూ కని పిస్తారు. తమ విచారానికి, తమ అసమర్థతకు ఇతరులు ఎట్లా బాధ్యులో తెలియ చెప్పటానికి సుదీర్ఘమైన వాదనలతో ఇతరులకు విసుగు కలి గిస్తారు.

ఒకవేళ చిన్నతనంలో పెంపక ప్రభావంవల్ల కొన్ని వ్యక్తిత్వ లోపాలు సంతరించుకొన్నప్పటికీ తరచు తమ అసమర్థతను పెంపక లోపంగా ఎత్తిచూపి తమ ప్రవర్తనను సర్దుకొంటూపోతే అభివృద్ధి చెందేది ఎప్పుడు ?

ఇతరులకు ఏవగింపుకలిగే విధంగా వారి సానుభూతి పొందటానికి ఆత్మన్యూనతా భావంతో పదే పదే తమ అసమర్థతను ఇతరులకు ఎత్తి చూపేవారు తమ ఆత్మవిశ్వాసాన్ని క్రమేపీ కోల్పోతారు.

తమనుగూర్చి తమకు సదభిప్రాయం లేనివారు ఇతరుల నుండి మెప్పును పొందటానికి సానుభూతిని ఒక పరికరంగా వాడుకుంటారు. ఆత్మవిశ్వాసంతో ప్రతి అనుభవాన్ని తమ అభివృద్ధికి పునాదిగా ఉప యోగించుకొంటూ దినదినాభివృద్ధి పొందటానికి బదులు బిచ్చగానిలా ఇతరులపై ఆధారపడి సమస్యా పరిష్కారాన్ని చేసుకొనే స్థితికి చేరు కొంటారు. సమాజంలో అసమర్థుడిగా ఉండిపోతారు. ఒకవేళ ఆశా శించిన మోతాదులో సానుభూతి లభించకపోతే బిచ్చగానిలా వేధించి విసి గించి దానిని పొందటానికి ప్రయత్నిస్తారు.

ఈ మధ్య పరిశోధనలలో బాధ్యతాయుతమైన వృత్తులలో ఉన్న వారు ఎంతెంత వ్యవధిని ఏయే ప్రక్రియలకు ఏ నిష్పత్తితో కేటాయించా లనే విషయం కనుగొన్నారు. మొత్తం ఒక రోజులో విధ్యుక్త ధర్మం నిర్వహించే కాలంలో 45 శాతం తమ వద్దకు వచ్చిన వ్యక్తుల నివేదనలను వినటంలో వెచ్చించాలి. 30 శాతం కాలం మాట్లాడటానికి వినియో గించాలి. 16 శాతం సంబంధిత విషయాల అధ్యయనానికి కేటాయించాలి. మిగిలిన 9 శాతం సమయాన్ని రాయడానికి ఉపయోగించాలి అంటే ఒక వ్యక్తి బాధ్యతాయుత పదవిని నిర్వహిస్తూ ఉంటే తనతో పని ఉండి వచ్చిన వారితో అయిదు నిముషాలపాటు గడిపితే అందులో మూడు

నిముషాలు వారు చెప్పే విషయాన్ని వినటంలోను, మిగిలిన రెండు నిముషాలు ఆ నివేదన లాలూకు పూర్తి వివరాలను సేకరించటానికి, తను సమాధానం ఇవ్వటానికి వాడుకోవాలి. అంటే ఎదుటి వారిని మనం మాట్లాడిన కాలం కంటే 60 శాతం ఎక్కువ మాట్లాడనిచ్చి అవసరమైన విషయ సేకరణ చేసి తగు సమాధానం ఇవ్వాలి. ఆత్మ విశ్వాసంతో తగు నిర్ణయాలు చెయ్యగలవారు తక్కువ మాట్లాడాలి, ఎక్కువ వినాలి. ఇందుకు భిన్నంగా ఎదుటి వారిని మాట్లాడ నివ్వకుండా లభించిన సమయాన్నంతా తామే మాట్లాడేవారు విషయ నిర్ణయాన్ని సమర్థవంతంగా చేయలేరని తేలింది. తమపట్ల తమకు నమ్మకం లేనివారు వారి అసమర్థతను కప్పి పుచ్చటానికి ఎక్కువ మాట్లాడవలసి ఉంటుంది. సరుకులో నాణ్యత తగ్గినపుడు ఎక్కువ కబుర్లు చెప్పి అమ్ముకునే వ్యాపారస్తునిలా విషయ నిర్ణయ శక్తి లోపించిన వారు ప్రవర్తిస్తారు. ఈ మాటకారితనం తమ గొప్పతనంగా చిత్రించుకొంటూ ఎదుటి వారి ఇష్టా యిష్టాలతో నిమిత్తం లేకుండా విసుగు కలిగిస్తారు. అట్టి వారు తమ వ్యక్తిత్వ లోపాన్ని గుర్తించి విషయ నిర్ణయ శక్తిని వృద్ధి చేసుకోవటానికి నిర్మాణాత్మకంగా కృషి చేయాలి.

—: c :—

జ్ఞాపకశక్తి

తరచు మనం మర్చిపోవటాన్ని గురించి ఆలోచించే సందర్భాలు తటస్థపడతాయి. సంసారజీవితంలో కూడా అనేక కలహాలు ముఖ్యమైన విషయాలు మర్చిపోవటంవల్లే ప్రారంభమవుతాయి. ఉదాహరణకు కొత్తగా పెళ్ళయిన దంపతులు సినిమాకు వెళ్దామని అనుకున్నప్పటికీ భర్త ఆలస్యంగా ఇంటికి రావటంవల్ల ఆ కార్యక్రమం వాయిదా పడుతుంది అనేక సందర్భాలలో పనిలో నిమగ్నమైన వ్యక్తి భార్యతో సినిమాకు వెళ్ళాలనే విషయాన్ని మరచిపోతాడు. మన జ్ఞాపకశక్తి మనం ఇచ్చే ప్రాధాన్యతనుబట్టి వివిధ అంశాలను మన స్ఫురణకు తీసుకువస్తూ వుంటుంది. కార్యాలయంలో విధినిర్వహణకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలనే వ్యక్తికి సినిమాకు వెళ్ళటం అంత ముఖ్యమైన అంశంగా కన్పించదు. అందువల్లే దానిని మర్చిపోవటం జరుగుతుంది. కాని భార్యకు సినిమాకు వెళ్ళటమే ముఖ్య అంశంగా వుంటుంది కాబట్టి ఇంటి పనులన్నీ చేసుకొని భర్త రాకకోసం ఎదురుచూస్తూ వుంటుంది అట్టి పరిస్థితులలో భర్త ఆలస్యంగా ఇంటికి వస్తే నిరాశానిస్పృహలకు లోనై కోపంతో వ్యవహరించటం జరుగుతుంది.

జ్ఞాపకశక్తి తగ్గటమనేది సామాన్యంగా ఎదురవ్వదు. ముసలితనంలో మతిమరుపు వస్తుంది. కాని అది నడి వయస్కులలో కన్పించే పరధ్యానం మతిమరుపు కాదు. అది ప్రాధాన్యతలలో వచ్చిన మార్పు. ఉదాహరణకు కొందరు వ్యక్తుల పేర్లు మరిపోతాను అంటారు. కాని వారికి అవసరమైన వ్యక్తుల పేర్లు స్పష్టంగా జ్ఞాపకం వుంటాయి. మన అవసరాలను బట్టి ప్రాధాన్యతను నిర్ణయించి మన జ్ఞాపకశక్తిని ఉపయోగించుకొంటూ ఉంటాము.



మన మెదడు అంతర్భాగంలో అపారమైన జ్ఞాపకశక్తి వున్నది. ఈ శక్తి సద్వినియోగం చేసుకోగలిగితే ఎంతో అభివృద్ధి సాధించగలం. అనేక పరిశోధనలలో తేలినదేమంటే—సగటున మన మెదడులోని శక్తిని సుమారు పదిశాతం మాత్రం ఉపయోగించలేక పోతున్నాం. పూర్వ కాలంలో విజ్ఞానం ఒకరినుండి ఒకరికి ముఖతః వ్యాప్తి చెందేది. అప్పుడు నాలుగు వేదాలు వల్లించి జ్ఞాపకంలో నిక్షిప్తం చేసుకొనేవారు. ముద్రణా యంత్రాలు వచ్చిన తరువాత జ్ఞాపకశక్తిలోని చాలా భాగాన్ని ఉపయోగించుకోవటంలేదు. ఎక్కాలు వల్లెవేసి లెక్కలు చేసేవారు. కేలిక్యులేటర్లు వచ్చిన తరువాత జ్ఞాపకశక్తిని ఉపయోగించుకొనే అవసరము లేకుండా పోయింది. ఈ అపార జ్ఞాపకశక్తిని మనం విషయ పరిజ్ఞాన శక్తిగా సద్వినియోగంలోకి తెచ్చుకొంటే ఎన్నో విషయాలను సాధించగలం.

మన సృజనాత్మక శక్తి ఎన్నో విషయాలను తెలుసుకోవాలనే కుతూహలంతో అనుక్షణం ప్రశ్నలవర్షం కురిపిస్తుంది. ఎన్నో ప్రశ్నలకు వెంటనే సమాధానాలు లభించవు. దీక్షతో కృషిచేస్తే చాలా ప్రశ్నలకు

సంతృప్తికరమైన సమాధానాలు దొరుకుతాయి కాని వాటిని పొందటానికి అవసరమైన ఓపిక, కార్యదీక్ష, ఏకాగ్రత ఎక్కువ మందిలో కన్పించటం లేదు. ఆలోచనాశక్తిని పెంపొందించు కోటానికి చెయ్యవలసిన కృషిని గురించి తెలుసుకొందాం.

ఏకాగ్రత మన ఆలోచనాశక్తిని అభివృద్ధి చేస్తుంది. నిర్దిష్టమైన లక్ష్యాలు, గమ్యాలు ఉన్నప్పుడు వాటిని చేరుకోటానికి అనుసరించ వలసిన మార్గాలు అనేకం కన్పిస్తాయి వాటిలో మన సామర్థ్యానికి సరి పోయినది, మన శక్తి యుక్తులతో అనుసరించటానికి వీలున్నదాన్ని మనం ఎంపిక చేసుకొంటాం. అప్పుడు ఆ మార్గాన్నే ఏకాగ్రతతో అనుసరిస్తు న్నప్పుడు అనేక అవాంతరాలు ఎదురవుతూ ఉంటాయి ఇట్టి ఆలోచనలు నిరాశా వాదానికి దారితీసే అడ్డు దోవలుగా కనిపిస్తాయి. అప్పుడు మనం చలించితే లక్ష్యాలను చేరుకోలేం. ఆ భ్రమలకు నేడు ఉన్న తోద్యోగాలకు అభ్యర్థులను ఎంపిక చేసేటప్పుడు ప్రైవేటు సంస్థలు కానీ, ప్రభుత్వ సంస్థలు కానీ వ్రాత పరీక్ష, గ్రూప్ డిస్కషన్, ఇంటర్వ్యూల ఆధారంగా ప్రతిభను నిర్ణయిస్తున్నాయి. అయితే చాలా మందికి ఈ గ్రూప్ డిష్క షన్ ఎలా ఉంటుందనేది తెలియదు. పుస్తకాలు చదివి, కోచింగ్‌లు తీసు కొని వ్రాత పరీక్షలో ఉత్తీర్ణులైనా, గ్రూప్ డిస్కషన్‌లో చాలా మంది ఫెయిల్ అవ్వడం చూస్తూనే ఉన్నాం. వారికి ముందుగా దానిపట్ల సరైన అవగాహనలేక పోవడమే దీకి కారణం

గ్రూప్ డిస్కషన్ అంటే చాలా మంది అదేదో వక్తృత్వపోటీలా పది మంది ముందూ ఒక విషయాన్ని గురించి అనర్గళంగా మాట్లాడే యటం అనుకుంటారు. కానీ అదికాదు పద్ధతి మనకు ఇచ్చిన సబ్జెక్టు గురించి, ఇచ్చిన టైమ్‌లో గ్రూప్‌లోని వారందరినీ ఒప్పిస్తూ మాట్లాడటం గ్రూప్ డిస్కషన్ ముఖ్యసూత్రం

గ్రూప్‌డిస్కషన్‌లో మనతోపాటే సమాన అర్హతలుగల అభ్యర్థులు పాల్గొంటారు అందులో ఎగ్జామినర్స్ ఇచ్చిన విషయం గురించి కొనసాగించాలి. అప్పుడు మన పంచేంద్రియాలు వాటి పూర్తి స్తోమతను క్రోడీకరించి సమన్వయంతో మనకు సహకరిస్తాయి. అప్పుడు మన ఆలోచనలన్నీ ఒక్కత్రాటిపై పయనించి మన విజయసాధనకు తోడ్పడతాయి. అంకితభావంతో పంచేంద్రియాలశక్తిని సమన్వయం చేసుకొని లక్ష్యసాధనకు కృషి చేస్తున్నప్పుడు అవసరమైన చొరవతోపాటు ధైర్యం కూడా మనకు సహకారిగా ఉంటుంది.

అభివృద్ధికి చొరవ, ధైర్యం అవసరం. అందే సాధారణంగా కొద్దిపాటి ప్రయత్నంతో లభించే విజయం మన పంచేంద్రియాల శక్తిని పూర్తిగా వినియోగించుకోదు. అందువల్ల మనకు తేలికగా అందుబాటులో లేని మరీ నిరాశానిస్పృహలను కల్గించకుండా ఉండే లక్ష్యాన్ని ఎంపిక చేసినప్పుడు మన శక్తియుక్తులు పూర్తిగా వినియోగంలోకి వస్తాయి. మన ఆలోచనాశక్తి సద్వినియోగం అవుతుంది. అప్పుడు మనలో అభివృద్ధి కన్పిస్తుంది. ఇట్లా క్రమేణా ఏకాగ్రతతో కృషి చేస్తూపోతే ఆలోచనాశక్తిలో అభివృద్ధి కనిపిస్తుంది విషయపరిజ్ఞానం పొందుతుంది.

ఇతరులను మనం అర్థం చేసుకోటానికి వారి ఆలోచనా సరళి గురించిన అవగాహన చాలా అవసరం. అంటే వారి ప్రవర్తన వెనుక ఉన్న భావాలను అర్థం చేసుకోగలగాలి ఈ అవగాహనకు భిన్న పరిస్థితులలో వివిధ ప్రేరేపణలకు మనం ఎట్లా స్పందిస్తామో తెలుసుకోగలగాలి. అప్పుడు ఇతరుల భావాలను అర్థం చేసుకొని సమయస్ఫూర్తితో ప్రవర్తించటానికి వీలుంది వారి ఊహాజనిత వ్యక్తిత్వాన్ని, నిజ వ్యక్తిత్వాన్ని కూడా విశ్లేషణ ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు. అప్పుడు వారు ఆత్మ విశ్వాసంతో వ్యవహరించుచున్నారా లేక ఆత్మన్యూనతతో

ఆత్మ వినాశకర ధోరణులలో ప్రవర్తిస్తున్నారా తెలుసుకోవచ్చు ఇట్లా ఎదుటి వారిని అర్థం చేసుకోటానికి చేసే ప్రయత్నం మూలంగా మన ఆలోచనా శక్తి పెంపొందుతుంది. తత్ఫలితంగా అంతర్గర్భిత శక్తులు బహిర్గతమవుతాయి ప్రతి ఒక్కరిలోను అపారమైన అంతర్గర్భిత శక్తులు నిక్షిప్తమై ఉన్నాయి. వాటిని త్రవ్వి తీయాలి. ఎంత ఓపికతో త్రవ్వగలిగితే అన్ని రత్నాలు లభిస్తాయి ఇంకొకరు ఈ త్రవ్వకంలో మన కృషికి ప్రత్యామ్నాయంగా శ్రమించటానికి వీలుండదు. ఎవరి శ్రమ వారే పడాలి.

మన విజ్ఞతను పెంపొందించుకొనే కృషిలో క్రమశిక్షణ యొక్క ప్రాముఖ్యతను గుర్తించవలసిన అవసరం వున్నది. క్రమశిక్షణతో నిర్మాణాత్మకంగా ప్రయత్నించకపోతే అంతర్గర్భితంగా వున్న శక్తులు బయటికి రావు. నిర్మాణాత్మకంగా లక్ష్య సాధనకు చేసే ప్రయత్నంలో ఆలోచనా సరళి కూడా నిర్దిష్ట దశలో పయనిస్తుంది. అందువల్ల ఆలోచనలు పయనించాల్సిన దిశను, వాటి హద్దులను మన లక్ష్య సాధనకు అనువుగా మళ్ళించుకోవాలి. ఈ ప్రయత్నంలో విజయం అందుబాటులో వున్నదనే అభిప్రాయంతో కృషిని సాగించాలి. అంతేకాని ఎంత కృషి చేసినా లక్ష్యాన్ని చేరుకోలేకపోతున్నామనే నిస్పృహ జనించనీయ కూడదు. ఆశావాదంతో నిర్మాణాత్మకంగా కృషి చేస్తున్నప్పుడు అభివృద్ధి కనిపిస్తుంది. దానికి విరుద్ధంగా నిర్వేదానికి లోనై నిరాశా వాదాన్ని పెంపొందించుకొంటూ పోతే ఉన్న సమర్థత కూడా లోపిస్తుంది.

ఈమధ్య జరిగిన పరిశోధనలలో ఒంటరిగా జైలులో ఎవ్వరితోను మాట్లాడకుండా కాలంగడిపే ఖైదీయొక్క ఐ. క్యూ, వారానికి ఎనిమిది పాయింట్లు చొప్పున తగ్గుతూ వచ్చిందని తేలింది. అట్లాగే ఒంటరిగా ఆస్పత్రిలో ఉన్న రోగి ఐ క్యూ, వారానికి ఎనిమిది పాయింట్లు తగ్గిందట. అందువల్ల ఎవ్వరితోను మాట్లాడకుండా ఏ ఆలోచన లేకుండా

ఏకాంతంగా కాలం గడిపేవారు తమ జ్ఞాపకశక్తిని క్రమేపి కోల్పోతారు. జ్ఞాపకశక్తి అనేది తగ్గకుండాను, పెరగకుండాను నిలవ చేసుకొనే వస్తువు కాదు. అది క్రమేపి పెరగనైనా పెరుగుతుంది. లేక తగ్గనైనా తగ్గుతుంది. అందువల్ల తగ్గనివ్వకుండా పెంచుకోవలసిన బాధ్యత ఆ వ్యక్తిమీదే ఉన్నది కాని ఇతరులకు లేదు.

విషయపరిజ్ఞానాన్ని పెంచుకొనే కృషిలో నిజాయితీతో శ్రమించాలి. మన నిజాయితీ గురించి మన అంతరాత్మకు పూర్తిగా తెలుసు కాబట్టి మనం దానిని మోసంచేయలేం. మనకు మనమే చేసుకొనే ఆత్మప్రబోధం ద్వారా మనంచేసే కృషి ఫలిస్తుంది. మనను మనం నమ్ముతూ మన ప్రయత్నాన్ని ఆత్మవిశ్వాసంతో నిర్విరామంగా కొనసాగిస్తే జ్ఞాపకశక్తి పెంపొందుతుంది.

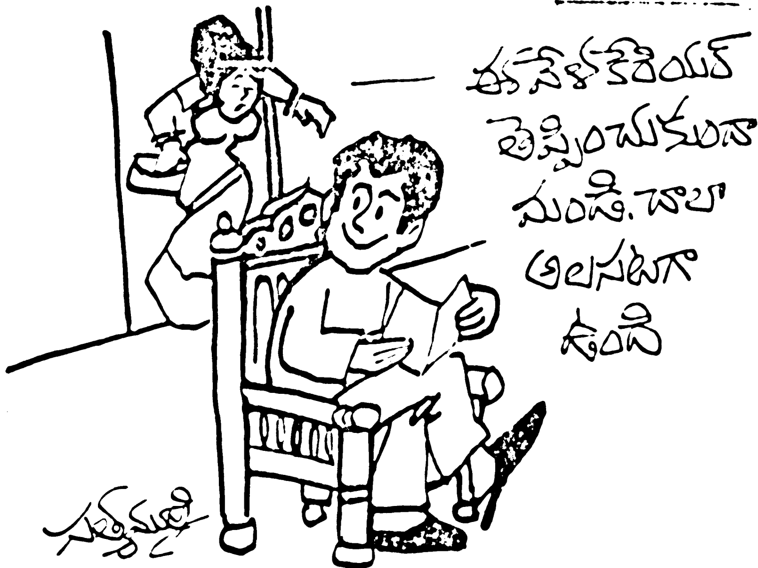
—: o :—

లక్ష్యాలు-గమ్యాలు

కొందరికి బాధ్యత తీసుకోవాలంటే ఎంతో భయం. తాము చేపట్టే కార్యక్రమం విఫలమైతే తమ యొక్క విషయ నిర్ణయ శక్తి లోపించినదని ఇతరులు విమర్శిస్తారని ఊహించుకొని ముందుగానే తప్పించుకోవటానికి చూస్తారు. ఇట్లా చిన్ననాటి నుండి బాధ్యతను తీసుకోని వారు పెద్దైన తరువాత కూడా బాధ్యతారహితంగా ప్రవర్తించటం తరచూ చూస్తూ వుంటాం. ముఖ్యంగా ఇంటి పనులను గురించి పట్టించుకోకుండా క్లబ్బులలోను, స్నేహితుల ఇండ్లలోను కాలం గడిపేవారు ఈ కోవకు చెందినవారు. సమస్యలు వాటంతటవే పరిష్కారమవుతాయని వూహించుకొంటారు. వారికి నిప్పు కోడిలాగా కనుమరుగైన విషయాలు సమస్యలుగా వుండవు.

లక్ష్యాలు, గమ్యాలు లేనివారు తమ విధ్యుక్త ధర్మాలను బాధ్యతతో నిర్వహించలేరు. వారికి ఉత్సాహం, చొరవ వుండదు. ఇతరుల సలహాలను పాటిస్తూ జీవనం సాగిస్తారు అట్టి భర్తకు భార్య ప్రతి విషయానికి పూర్తి బాధ్యత వహించాలనిపిస్తుంది. ప్రతి సమస్య భార్యే సృష్టిస్తుందనే వూహించుకొంటారు. అందువల్లే ఇట్టి సంసారాలలో తరచూ సుఖసంతోషాలు లోపిస్తాయి.

ఒక వ్యక్తి జీవితంలో జయాపజయాలకు విషయ నిర్ణయ శక్తి మూల కారణమవుతుంది ప్రతి నిర్ణయానికి వెనుక అతని ఆత్మ విశ్వాసం, అనుభవం, సమస్యా పరిష్కార శక్తి మూలాధారంగా ఉంటాయి. పరిస్థితులను అదుపులోకి తెచ్చుకొనడానికి ఎన్నో నిర్ణయాలు తీసుకొనవలసి ఉంటుంది. ప్రాముఖ్యాన్ని బట్టి, విలువలను బట్టి సందర్భోచితంగా నిర్ణయాలు తీసుకుంటూ ఉంటాము.



ఒక నిర్ణయం తీసుకోవడం అంటే బాధ్యతను తీసుకోవడం అన్న మాట. నిర్ణయాలు తీసుకునే నైపుణ్యం చిన్నతనం నుండే అలవరచుకోవాలి. చిన్నతనంలో పెద్దలపై ఆధారపడి వారి నిర్ణయాలు తమవిగా స్వీకరించే అలవాటు కలవారు వివాహమైన తరువాత కూడా ఇతరులపై ఆధారపడుతుంటారు. సర్వసాధారణంగా నలుగురు స్నేహితులు ఒకే కాఫీ హోటల్‌కు వెళ్తే ఏ తినుబండారాలు కావాలని చెప్పాలో నిర్ణయించుకోలేక ఆ పట్టిక ఒకరి నుండి మరొకరి అందించుకుంటారు. చివరకు ఎవరో ఒకరు బాధ్యత తీసుకొని ఫలానా వాటిని తీసుకురమ్మని చెప్తారు. అవి తింటూ, ఇదికాక ఇంకొకదైతే బాగుండేది. డబ్బు దండుగై పోయిందనే విమర్శలు తరచు వింటూ ఉంటాం. అంటే తాము బాధ్యత తీసుకొని తమకిష్టమైన తినుబండారాలను ఆర్డరుచేసే హక్కు తమకు ఉన్నప్పటికీ ఆ హక్కును ఇతరులకు దత్తంచేసి, తమకు అయిష్టమైన తినుబండారాలను తింటూ ఇతరులను విమర్శించడం ఒక అలవాటుగా ఏర్పడింది. ఇట్టి అలవాటు ఉన్నవారు తమ ప్రవర్తనా లోపాన్ని గుర్తించగల విచక్షణా

జ్ఞానం కలిగి ఉండకపోవటంచేత పదే పదే ఇలా ప్రవర్తిస్తూ ఉంటారు. తమ అసంతృప్తికి వాతావరణం, పరిస్థితులు, సహచరులు కారణమని వీరి నమ్మకం, కాని చిన్నతనంనుండి ఇతరులపై ఆధారపడి ఉండి తమ సొంత ఆలోచనలను తమ నిర్ణయాలకు ఉపయోగించ లేదు కనుక ఆ నైపుణ్యం వారికి అబ్బలేదన్న సంగతి తెలుసు కోలేరు.

అట్లా తమ బాధ్యలను ఇతరులకు అప్పజెప్పి, ఇతరుల ఆలోనా శక్తిపై ఆధారపడి, ఇతరుల నిర్ణయాలను అమలుజరపడంలోనే నిమగ్నులైన వారు ఎప్పుడూ ఏదో కోల్పోయినట్లు నష్టపోయినట్లు విచారిస్తూ ఉంటారు ఈ పరిస్థితినుంచి బయటపడాలంటే, లోపం తమదేనని గ్రహించగలగాలి. తమపై తమకు విశ్వాసం ఉండాలి. తప్పులు చేస్తూ తప్పులు దిద్దుకుంటూ క్రమేణా అభివృద్ధిచెందాలేగాని తప్పులు చేస్తామనే భయంతో ఇతరుల నిర్ణయాల కోసం ఎదురుచూస్తే స్వయం నిర్ణయశక్తి అభివృద్ధి చెందకపోవడమే కాక, క్రమేపీ ఉన్న సమర్థతను కూడా కోల్పోతారు.

చిన్న పిల్లలు నడవటం నేర్చుకుంటున్నప్పుడు అనేకసార్లు పడిపోతూ ఉంటారు పడిపోయినప్పుడు కలిగిన అనుభవం మళ్ళీ పడిపోకుండా ఉండానికి చేసే కృషికి పునాదిగా ఉంటుంది పడినపుడు కలిగిన తాత్కాలిక ఇబ్బందిని తన కృషి ఫలిస్తుందనే ఆశతో మర్చిపోవడం జరుగుతుంది.

అట్లాగే కొన్ని తప్పుడు నిర్ణయాల తరువాత, ఆ తప్పుడు నిర్ణయాల గుణపాఠాల ద్వారా సరియైన నిర్ణయం గైకొనే నైపుణ్యం అలవరచుకోవలసి ఉంటుంది. క్రమేణా సమర్థత పెరిగి తక్కువ తప్పుట చేసే సందర్భాలు ఏర్పడతాయి తప్పుట చెయ్యడం మానవ సహజం.

చేసిన తప్పులు మళ్ళీ చెయ్యకుండా ఉండటం విజ్ఞత. కాని స్వయం నిర్ణయశక్తి లేనివారు ఇతరులపై ఆధారపడటమనే తప్పును మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ ఉంటారు.

ఈ విషయ వలయం నుండి బయట పడాలంటే తమ లక్ష్యాలను, గమ్యాలను, తమ స్తోమతకు తగినట్లుగా నిర్ణయించుకొని ఆచరణకు పథకాలను రూపొందించుకోవాలి. అది కష్టతరమైన ప్రక్రియ అయి నప్పటికీ ఆచరణ సాధ్యమే. లక్ష్యాలను, గమ్యాలను అందినంత మేరకు ఏర్పరుచుకుంటే నిరాశా నిస్పృహలవల్ల కృషికి అంతరాయం ఏర్పడు తుంది. ఉత్సాహం తగ్గి మళ్ళీ ఇతరులపై ఆధారపడే స్థితి ఏర్పడుతుంది.

అందుకని లక్ష్యాలను, గమ్యాలను నిర్ణయించుకొనేటప్పుడు ఎక్కువ కష్ట సాధ్యం కాకుండా తగినంత చేరువలో ఉండేటట్లు నిర్ణ యించుకోవాలి. ఈ నిర్ణయం వ్యక్తిగత అనుభవాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అందువల్లనే ఒకరి లక్ష్యాలు, గమ్యాలు ఇంకొకరికి సరిపోవు. కొందరు తమను ఇతరులతో పోల్చుకొని తమ వైఫల్యాలను తమ అసమర్థతకు తార్కాణంగా అసంగతంగా ఊహించుకుంటూ ఉంటారు. ఇట్టి ఊహలు ఆత్మ వినాశకరమైన ధోరణులకు దారి తీస్తాయి. ప్రతి నిర్ణయం లోనూ లాభనష్టాలను గురించిన అంచనాలు ఇమిడి ఉంటాయి. ఈ అంచనాలను మదింపు చేసే తరుణంలో భయాందోళనలకు లోను కావలసి ఉంటుంది. ఇవి మానసిక అలజడులను సృష్టిస్తాయి. అందువల్ల బాధ్యతల నుంచి దూరంగా ఉండి తామరాకు మీది నీటి బొట్టులాగా కాలం గడపటానికి అలవాటు పడతారు. తమ అంతర్గత భావాలకూ, బహిర్గత ప్రవర్తనకూ పొంతన లేకుండా వ్యవహరిస్తారు. ఆ పరిస్థితు లలో తమ భావాలకూ, ప్రవర్తనకూ మధ్య క్రమంగా రానురాను అగాధం ఏర్పడుతుంది. ఈ అగాధం వల్ల వ్యక్తిత్వం రెండుగా చీలిపోయే ప్రమాదం ఉంది.

పైన ఉదాహరించిన ప్రవర్తన చిన్నతనం నుంచి క్రమంగా ఈ చీలికకు దారి తీస్తుంది ఇంట్లో పెద్దలకు జడిసి తమ అభిప్రాయాలను బహిర్గతం చెయ్యకుండా, పెద్దల ఆజ్ఞల మేరకు యాంత్రికంగా వ్యవహరించటం నేర్చుకొన్న పిల్లలు కాలక్రమేణా తమ భావాలకు ప్రాధాన్య మివ్వకుండా ఇతరుల నిర్ణయాలకు కట్టుబడి ప్రవర్తిస్తారు. ఇందులో భాగంగా వీలైనంత వరకు అంటకుండా ముట్టకుండా ఉండి బాధ్యతలను తప్పించుకొంటూ ప్రవర్తించటం నేర్చుకుంటారు ఏ విషయాన్ని గురించైనా నిర్ణయాలు చెయ్యాలంటే తమ భావాలను ఆలోచనా శక్తితో మిశితం చేసి, అనుభవంతో క్రోడీకరించి లాభ నష్టాలను అంచనా కట్టగలగాలి. మన కృషిలో మన ప్రవర్తన ఇమిడిపోవాలి. ఈ ప్రయత్నాన్ని సఫలీకృతం చెయ్యటానికి మన భావాలను విశ్లేషించే నైపుణ్యం క్రమేణా అలవరచుకోవాలి. కాని బాధ్యతను స్వీకరించకుండా, కీలక నిర్ణయాలు చెయ్యకుండా ఉంటే భావాలనూ, ప్రవర్తనలనూ సమ్మిశితం చేయటానికి అవసరమైన అనుభవం లేకుండా, ఇతరుల అనుభవాల మీద ఆధారపడి మన కార్యక్రమాన్ని రూపొందించుకుంటూ పోతే మన భావాలు మనకు సహకరించకపోగా, స్వ వినాశకర ధోరణులకు తీస్తాయి.

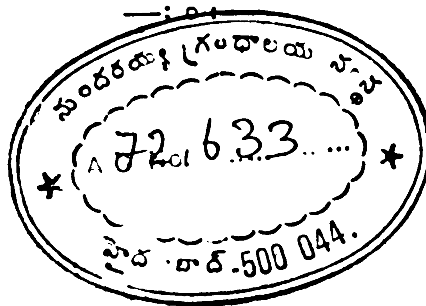
మార్పు అంటే ఎక్కువ మందికి ఏవగింపు యథాస్థితిని కొనసాగిస్తే ముఖ్యమైన నిర్ణయాలు చెయ్యవలసిన అవసరం ఉండదు. ప్రతి నిర్ణయం వెనకా ఎంతో కృషి ఉంటుంది. కాబట్టి నిర్ణయాల అవసరం లేకుండా యథా స్థితిలోనే ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తారు. అభివృద్ధి అంటే మార్పు. మార్పు యథాస్థితికి భిన్నమైనది. వ్యక్తి అభివృద్ధి చెందాలంటే కీలక నిర్ణయాలద్వారా మార్పు చెందుతూ ఉండాలి. అందువల్ల మార్పు భయాందోళనలకు దారి తీస్తుంది వ్యక్తి ఇముడ్చుకోగల మోతాదులో

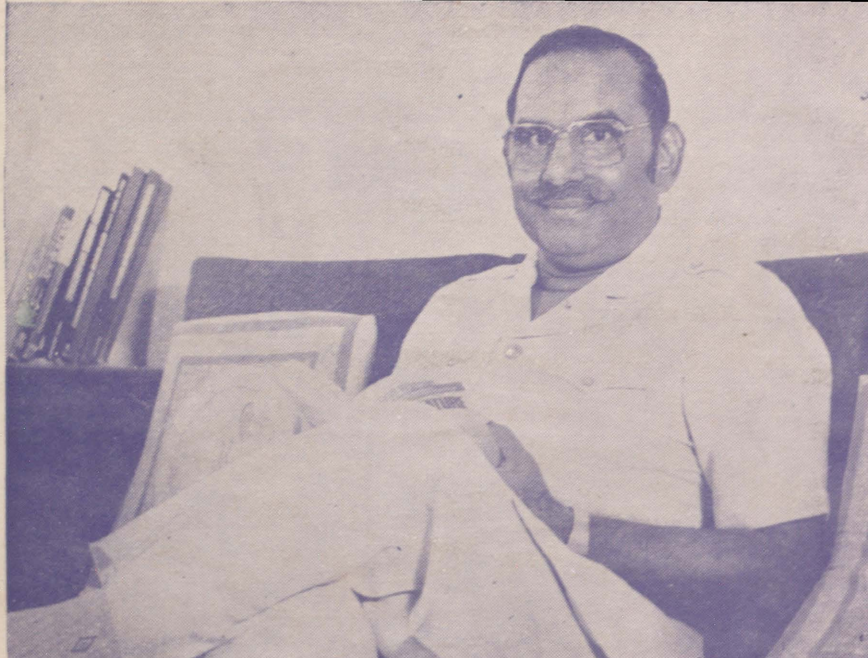
భయాందోళనలు ఉంటే మార్పుకు దోహదం చేస్తాయి. కాని భయాందోళనలు వ్యక్తి కృషికి ప్రతిబంధకాలైతే మార్పును నిరోధిస్తాయి. తమ ప్రవర్తనను సమర్థిస్తూ మార్పును విమర్శిస్తూ మెట్ట వేదాంతం చెప్పేవారు తమ లోపాన్ని కప్పి పుచ్చుకుంటున్నారనే విషయాన్ని గ్రహించాలి. ఎక్కువమంది వైరాగ్యాన్ని గురించి పురాణేతిహాసాల ప్రవచనాలను పదే పదే వల్లించటం ఇటువంటి కృషిలో భాగమే. తమ శక్తి సామర్థ్యాలను దినదినాభివృద్ధి చేసుకుంటూ, మారుతున్న పరిస్థితులలో కీలక నిర్ణయాలు చేస్తూ సమర్థవంతంగా జీవితం కొనసాగించటం ప్రతి ఒక్కరి విధ్యుక్త ధర్మము. ఈ ప్రయత్నానికి తమ భావాలను విశ్లేషించి తమ లక్ష్యాల దిశలో వాటిని ఉపయోగించవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉన్నది. మన ప్రవర్తనకు మన ఆలోచనతోపాటు, అంతర్గత భావాలు కూడా కారణ భూతమవుతాయి. అనేక సందర్భాలలో మన అంతర్గత భావాలు మన ప్రవర్తనను ఆలోచనా పరిధి నుంచి తప్పించి స్వతంత్రంగా వ్యవహరించేలా చేస్తాయి.

ఉదాహరణకు ఎవరైనా అప్పు అడగటానికి వచ్చినప్పుడు వారి పట్ల మన అయిష్టతను కప్పిపుచ్చటానికి మన ఆలోచనలు ఎన్ని విధాల ప్రయత్నించినా మన ముఖ కందరాల భావవ్యక్తీకరణ అందుకుభిన్నంగా ఉంటుంది. అట్లాగే ఎవరి పేరైనా మరిచిపోయి ఉంటే ఆ విషయాన్ని కప్పిపుచ్చటానికి మనం ఎంత ప్రయత్నించినా , ఎదుటి వ్యక్తి మన ఇబ్బందిని ఇట్టే పసిగట్టి తన పేరు చెప్పే సందర్భాలు ఎన్నో ఉంటాయి. మన శక్తిసామర్థ్యాలు ఆలోచలనూ, అంతర్గత భావాలనూ సమన్వయం చేసుకొన్నానాడే పరాకాష్ఠను పొందగలం. మార్పును వ్యతిరేకించే సందర్భంలో ఈ రెండిటి సంఘర్షణ జరిగి మన సామర్థ్యం క్షీణిస్తుంది. అందువల్లే తాము నమ్మని వేదాంతాన్ని ఇతరులకు నచ్చచెప్పే ప్రయత్నంలో

చాలా మంది విఫలమవుతారు. ఆలోచనలూ, భావాలూ సమక్యమైన నాడు నోటి మాటలతో పనిలేకుండా ప్రవర్తన ద్వారానే మనఉద్దేశాలను ఇతరులకు తెలియపరుచ గలుగుతాం.

మన నాలుక అన్ని అంగాలకంటే ఎంతో చాకచక్యం కలిగినది. రెండు దౌడల మధ్య పళ్ళకు దొరకకుండా నిపుణతతో నాట్యం చెయ్య గలదు. శస్త్రచికిత్స ద్వారా ఏర్పడిన మచ్చలను కూడా ప్లాస్టిక్ సర్జరీ ద్వారా మటుమాయం చెయ్యవచ్చు, కాని మాటల ద్వారా ఏర్పరచిన గాయాల మచ్చలు జ్ఞాపకాలుగా శాశ్వతంగా ఉండిపోతాయి.





అట్లూరి వెంకటేశ్వరరావు

తెలుగు పాఠక లోకానికి చిరపరిచితులయిన రచయిత, బహుముఖ ప్రజ్ఞాశా
శ్రీ అట్లూరి వెంకటేశ్వరరావు. క్లిష్టమైన సాంకేతిక విషయాల మీద. మానవ ప్రవర్తన
శాస్త్ర సంబంధమైన అంశాల మీద తెలుగులో, ఇంగ్లీషులో విజ్ఞాన దాయకంగా, ఆస
కరంగా వివిధ దిన పత్రికలలో, వార పత్రికలలో అనేక సంవత్సరాలనుంచి ప్రచురి
మవుతున్న శ్రీ రావుగారి అమూల్య రచనలు పాఠకుల హృదయాలలో శాశ్వత స్థాన
సంపాదించుకొన్నాయి

కృష్ణా జిల్లా వానపాముల గ్రామంలో జన్మించిన 60 సంవత్సరాల శ్రీ రావుగా
హైదరాబాదు ఆల్విన్ సంస్థ అధ్యక్షులు. ఆంధ్రప్రదేశ్ విద్యుచ్ఛక్తి సంస్థలో 35 స
వత్సరాలపాటు వివిధ హోదాలలో గురుతర బాధ్యతను నిర్వహించి, చీఫ్ ఇంజనీర్
పదవీ విరమణ చేశారు. యాజమాన్య సలహాదారుగా అనేక సంస్థలకు సహాయ స
కారాలు అందించటమే కాకుండా కొన్ని వేల మందికి శిక్షణ ఇచ్చిన ఘనత కూడా రా
గారిదే.

ఎలక్ట్రికల్ ఇంజనీరింగ్‌లో పట్టభద్రులయిన శ్రీ రావుగారు ప్రీస్ట్రెస్డ్ కాంక్రీ
పరిశోధనలో భారత ప్రభుత్వ అవార్డు పొందడం, టోక్యో లేఖలు గ్రంథానికి ఆంధ్ర
ప్రదేశ్ ప్రభుత్వ బహుమతి సంపాదించడం విశేషం. వీరు జపాన్, ఇంగ్లండు, ఫ్రాన్సు
జర్మన్, స్విట్జర్లాండ్ దేశాలలో విస్తృతంగా పర్యటించారు. అధికార కార్యనిర్వహణ
క్షణం తీరిక లేకున్నా శాస్త్రీయ, సాంకేతిక పరిశోధనలో, సృజనాత్మక సాహి
రచనలో తన ప్రతిభా సంపదను వినియోగిస్తున్న శ్రీ రావుగారి లేఖిని నుండి ఇం
వరకు ఎనిమిది అమూల్య గ్రంథాలు వెలువడ్డాయి.